

# إختبارات الذكاء والشخصية



دكتور

اسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

مركز الاسكندرية للكتاب

٤٦ ش الدكتور مصطفى مشرفة

تليفون : ٤٨٤٦٥٠٨









# إختبارات الذكاء والشخصية

دكتور  
إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

٢٠٠١

مركز الاسكندرية للكتاب  
٤٦ شارع الدكتور مصطفى مشرفة  
تليفون ٨ ٤٨٤٦٥



## المحتويات

### ١- مقدمة

### ٢- الفصل الاول

#### اختبارات وقياس ذكاء الطفل .

- ١- ما هو مقياس الذكاء
- ٢- تصنيفات اختبارات الذكاء.
- ٣- المقاييس المختلفة لقياس الذكاء.
- ٤- ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء.
- ٥- نماذج من اختبارات العقل والذكاء والتفكير.

### ٣- الفصل الثاني

#### اختبارات الشخصية الانسانية

- ١- مجموعة اختبارات القدرات.
- ٢- مجموعة الاختبارات الاجتماعية.
- ٣- مجموعة اختبارات المرأة.
- ٤- قوة الملاحظة واختبارات هامة.

### ٤- الخاتمة

### ٥- قائمة بأهم المراجع.



## مقدمة

إختبارات الذكاء والشخصية : تقدم فيها نحو مائتى إختبار لقياس مستوى القرات الشخصية ومستوى الذات والنفس البشرية ... أنه كتاب هام من أجل معرفة النفس والذات والهودية أحسن معرفة : من نحن ؟! وماذا نفعل؟ وهل يمكننا أن نُطور أنفسنا؟ وهل يمكننا أن نعلم ؟ كلها أسئلة هامة فى حاجة إلى مزيد من التحكم فى النفس.

إن معرفة النفس البشرية يمكن أن تُساهم فى سعادتنا وفى هناخا وفى تطلعنا إلى المستقبل المشرق بتفائل عجيب وسعادة غامرة .. نعم .. فالسعادة مصدرها الذات، وإذا طورنا من نواتنا سعدنا فى حياتنا وهنئنا بحياتنا ومستقبلنا ..

إن هذه الإختبارات التى نضعها بين يدي القارئ لهى هامة جداً من أجل الحياة ومن أجل السعادة ومن أجل المستقبل المشرق بأذن الله ..

إنها طريقنا الأمثل لتتعرف على : من نحن ؟ وما هى هويتنا ؟ وكيف نتعامل مع الآخرين ؟!

ولابد أن نعرف كل شئ عن أنفسنا وعن نواتنا وعن مستقبلنا .. فإننى هذه المجموعة المختارة من الأختبارات، ونشكر د. مدحت أبو النصر على جهوده القيمة فى وضع بعض الإختبارات الحديثة للشخصية .

المؤلف



## الفصل الأول إختبارات وقياس ذكاء الأطفال

عكف العلماء منذ بداية القرن العشرين على الأهتمام بعملية قياس ذكاء الأطفال والشباب، وذلك بغرض التعرف على كمية ومقدار النمو العقلى للطفل، ويحث الوسائل الكفيلة بتنميتها مرة أخرى، حتى يتم قياس الذكاء مرة أخرى للنظر فى : هل نجحت عملية تنمية الذكاء أم لا ؟

وقياس الذكاء ما هو إلا عملية تحويل المعطيات المختلفة للنمو العقلى والذكاء إلى أرقام وكميات، ومعرفة مدى تناسب تلك الأرقام مع عمر الطفل وللحصول على عمر الطفل الحقيقى، وللحصول على مستوى الذكاء عند الطفل ومقارنته بالعمر ذاته لدى الأطفال الآخرين فى نفس المستوى تقريباً.

ولن نعطى لمقياس الذكاء أكثر من حقه فى هذا الفصل أو هذا الكتاب، لأن أغلب الكتب التى تحدثت عن الذكاء لدى الطفل، تناولت جانب (قياس الذكاء فقط)، وكأن قياس الذكاء هو الأساس، فى حين أن القياس عملية للتعرف عى مقدار الذكاء حسب المعطيات المقدمة فقط، فمثلاً، قد يكون الطفل منهيباً من الإختبار، أو خائفاً من نتائجه، أو متخوفاً مما يقوم بالإختبار، أو موضوعاً تحت رهبة معينة، تجعله غير قادر على التفكير أثناء أدائه إختبار الذكاء، وبالتالي يقف قلبه وعقله ولسانه عن الحديث أثناء أدائه للإختبار، ولكنه فى الحقيقة يتمتع بدرجة عالية من الذكاء، عكس ما أوضحه مقياس الذكاء، ولذلك، فيجب ألا تكون نتيجة عمليات قياس الذكاء قاطعة حاسمة أمامنا، بل هى مجرد إختبارات شأنها شأن كل الإختبارات، ولا بد من تهيئة الطفل نفسياً وعقلياً لتقبلها وحبها والإقبال عليها، حتى تحقق الغرض المرجو منها.

ولذلك، سنهتم هنا بتفصيل مقياس الذكاء، وفكرته، ومما يتكون ذلك المقياس، ونتعرف على بعض المفاهيم الهامة التي أبنتها العلماء ويستخدمها عادة رجال التربية وعلم نفس الطفولة في قياس الذكاء :

#### ١- ما هو مقياس الذكاء :

فكرة مقياس الذكاء تقوم على «فكرة تراكم المعلومات، لأن حساب العمر العقلي يقوم على جميع التجارب التي نجح فيها الطفل، ومع ذلك، فإنه يتعين متابعة إمتداد احتمالات النجاح والإخفاق في مراحل مختلفة من السن، لأن بعض هذه النتائج قد يجعلها الطفل في مراحل متقدمة أو متأخرة لعدة سنوات، ومن هنا يتعين أن نأخذ في أعتبارنا هذا التباين في تفسير العمر العقلي للطفل»<sup>(١)</sup>.

ولذلك، فالذكاء لا يقاس قياساً مباشراً، وإنما يعطى الطفل عدداً معيناً لإجرائه، ويتطلب هذا العمل ممارسة بعض الوظائف العقلية العليا، ثم تسجل النتائج، وتقارن بعمل غيره من المتحدين معه في العمر الزمني، والموجودين تحت الشروط والظروف<sup>(٢)</sup>، وأنه لمن المسلمات أن عينة السلوك الفردي في المواقف الإختبارية تدل على حقيقة سلوكه فيما يقيسه الإختبار.

وعلى ذلك، فمقياس الذكاء ليس مقياساً جامداً، بل هو عبارة عن عدة إختبارات شفهية وتحريرية معينة، تتضمن مجموعة من المعطيات التي تدل على استخدام العقل والتفكير في الرد عليها، وذلك بطريقة منتظمة، مع الأخذ في الإعتبار العمر الحقيقي للطفل.

ومعنى ذلك أن محصلة الذكاء هو: التناسب بين ما تفرزه إختبارات الذكاء من نتائج، وهو ما يُسمى بالعمر العقلي، ويرمز له بالرمز ح، مقسوماً على العمر



الزمنى الحقيقى للطفل (بالشهور) ويرمز له بالرمز ع، فينتج العمر الذكائى للطفل، حسب المعادلة التالية .

$$ح . ع = العمر$$

٢ - تصنيف إختبارات الذكاء :

من الطبيعى أن ينقسم مقياس وإختبارات الذكاء، إلى عدة أنواع وتصنيفات، ولنستعرض بعضاً من هذه التصنيفات حتى نصل إلى حقيقة ومضمون هذه الإختبارات :

أولاً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لأنواعها :

ونستعرضها فى إيجاز، حيث يوجد أكثر من أساس فى تصنيف إختبارات الذكاء، ولكن أهم هذه الأنواع :

أ - إختبار الزمن.

ب - طريقة أداء الإختبار.

ج - إختبار الموضوع.

د - إختبار الموضوع والطريقة.

ثانياً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لمضمونها :

ويتم تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لمضمون هذه الإختبارات. وذلك من أجل الوصول إلى الإختبارات المناسبة للطفل، ولكن لابد فى كل الإختبارات من دراسة الأحوال والظروف بالطفل المفحوص، بما فى ذلك العوامل المؤثرة فيه وعليه من قريب أو بعيد، علاوة على الفهم الدقيق لبيئته ومكوناتها قبل تقديمه للإختبار، وذلك حتى تكون نتيجة المقياس من خلال الإختبارات مقارنة للواقع الفعلى للطفل،

ومن هذه التصنيفات<sup>(٣)</sup>

- الإختبارات اللفظية الفردية.

- الإختبارات غير اللفظية التي يمكن تطبيقها على الأطفال والأميين، أو من يعانون تأخراً عقلياً أو مدرسياً، وهي قد تكون فردية، مثل متاهات بورثيوس وواحة سيجان للأشكال والمصفوفات والمصورات.

- إختبارات المواقف التي تعيش مظاهر الذكاء العملي والفعلي، وتجرى في مجالات طبيعية بقدر الإمكان، كأن يكلف المفحوص بعبور حائط ويطلب إليه نقل بعض لمعدات بعد تزويده ببعض الآخر من المعدات التي تلزمه أو تفيده في عملية النقل هذه.

ثالثاً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لنتائجها :

وضع العلماء مبدلات، أتفق عليها بعد سنوات طويلة من الدأب والبحث، وذلك من أجل تحديد درجات الذكاء التي يحصل عليها الطفل أو يتم إختيار ذكائه بالمقياس، بالمعادلة التالية :

ح. ع = العمر الزمني.

ولكن في هذه النتائج، تحدد كل مرحلة منها وضعاً محدداً لمن يحصل عليه، فلقد أتفق العلماء على تصنيف نتائج إختبارات الذكاء طبقاً لنسبة الدرجات والعمر الزمني للمختبر طبقاً لما يلي<sup>(٤)</sup> :

يعد «ألمعياً»	١٤٠ درجة فما فوق
ذكى جداً	١٢٠ - ١٤٠ درجة
فوق المتوسط في الذكاء	١١٠ - ١٢٠ درجة

متوسط الذكاء	٩٠ - ١١٠ درجة
دون المتوسط فى الذكاء	٨٠ - ٩٠ درجة
غير ذكى	٧٠ - ٨٠ درجة
ضعيف العقل	أقل من ٧٠ درجة
أهوج (مافون)	٥٠ - ٧٠ درجة
أبله	٢٠ - ٥٠ درجة
أقل من ٢٠ أو ٢٥ درجة	معته

والوصف الموضوع أمام كل درجة هو وصف يمثل نتيجة الإختبار فقط، ويكون مؤشراً للتصنيف تبعاً للدرجة الحاصل عليها المختبر فقط فى إختبار محدد ولا ينعكس كصفة على شخص بعينه إلا إذا تكررت نتائج الإختبار فى أكثر من إختبار.

### ٣ - المقاييس المختلفة لقياس الذكاء :

هناك عدة مقاييس لقياس الذكاء لدى الأطفال، وكل مقياس له مُحدداته ومكوناته ومشتملاته، ويُحدّد طبقاً للحاجة إليه، وهذه المقاييس وضعها العلماء من واقع خبراتهم وتجاربهم وملاحظاتهم المختلفة فى مجال علم النفس والتربية، وهى نتيجة لخبرات طويلة فى قياس مستوى الذكاء لدى الأطفال، وهى تتبع من الخبرة الكثيفة والتجربة المتكررة، ولذلك سنتحدث فى هذه النقطة فى عجالة عن مقاييس من مقاييس الذكاء، وهما : المقياس الشفوى، ومقياس ستانفورد بينيه، وهما كافيان لمعرفة ماذا يدور فى إختبارات قياس الذكاء، لأن المقاييس المختلفة، لا تختلف إلا فى بعض التفاصيل الدقيقة فى مضمون الإختبارات، وتقديم بعض الأسئلة من عمر إلى آخر، فهناك من يقدم أسئلة معينة إلى عمر مبكر، وهناك من

بإزهرها إلى سن متأخر، وكذلك فقد أتبع بعض الإختبارات من واقع مجتمعى وبنى معين، ولا يصلح إلا فى هذه البيئة.

وفيما يلى إستعراض سريع لأهم ما تتضمنه هذه المقاييس :

أولاً : المقياس الشفوى لقياس الذكاء :

وهذا المقياس بالنسبة لإسمه، فهو شفوى، أى يتم تسجيل إجابات الطفل وتسجيل ملاحظات على سلوك الطفل وتصرفاته.

كما أن هذا المقياس له العديد من المكونات، وله العديد من الخصائص الفرعية<sup>(٥)</sup> :

أ - مكونات المقياس الشفوى لقياس الذكاء :

وهو يتكون من ستة إختبارات فرعية هى :

- المعلومات : أو إختبارات المعرفة المدرسية والثقافية العامة.

- الفهم : وهو يتصل بحسن الإدراك، وبدرجة النضج الإجتماعى لدى الطفل مثل : ما الذى تفعله إذا قطعت أصابعك لا قدر الله ؟!

- الحساب : أو إختبارات المعلومات الحسابية المدرسية، فضلاً عن إمكانيات التركيز ومعالجة الرموز.

- المشابهة والمطابقة : أو إختبار القدرة على التصميم والإستدلال المجرد من واقع المعروض على الطفل.

- المفردات اللغوية : وهى مجموعة من الإختبارات من واقع اللغة، وهى شديدة الإتصال بالعامل الكلامى.

- تكرار المسلسلات العددية : وهى تجربة أو إختبار، يرسب فيه عادة الطفل القلق غير المستقر، وكذلك الأطفال الذين يعانون من أمراض متأخر فى الحديث أو الكلام أو الذين يعانون من التأخر العقلى.

ب - سلم الخصائص للمقياس الشفوى :

ويتكون بدوره من ستة إختبارات فرعية على النحو التالى :

- تكملة الصور : وهو إختبار يتيح تقويم القدرة على الملاحظة والإنتباه.

- ترتيب الصورة : ويقاس به مدى أستعداد الطفل لإستيعاب وفهم موقف معين يحدث فى نفس الزمن، وهذه التجربة تتطلب إستعمال الكلام كأداة للتفكير المنطقى.

- مكعبات كوهس : وتشمل عادة تشكيل بعض الرسومات الهندسية الملونة، بإستخدام الألوان، وهى إختبارات تظهر مدى الإستعدادات التحليلية والتركيبية، وتقضى حسن التناسق البصرى والحركى.

- التجميع : وهو أختبار لتقدير الإستعداد التام للإلمام بالعلاقات بين العناصر المختلفة لمجموعة معينة.

(ملحوظة هامة : هذان الإختباران الفرعيان : مكعبات كوهس والتجميع يمكن عن طريقهما تحليل القدرة على التنظيم المكانى)

- مجموعة الرموز : وتستعمل لتقدير القدرة على التعليم والتكيف، ولكنها تقضى إدراكاً بصرياً وتناسقاً بصرياً حركياً.

- المعضلات : وهذه الإختبارات المتعددة تتصل بقياس الإمكانيات :

التنظيم والتوقع، والتكهن، وهى التى يمكن إعتبارها إختباراً حقيقياً للذكاء، وقد أمكن إعطاؤها أهمية خاصة فى مجال التنبؤ بمدى القابلية للتكيف الإجتماعى.

ثانيا : مقياس ستانفورد وبينيه لقياس الذكاء :

وهو مقياس عام، يعتمد عليه الكثير من المهتمين بإختبارات قياس الذكاء، لأنه ليس إختباراً عاماً، ولكنه يحدد لكل سن من العمر إختباراً معيناً خاصاً ب تلك السن، «وهو مقياس أعده إثنان من علماء النفس، وهو مقياس علمى متدرج ليتناسب مع السن والقدرات العقلية التى تنمو فى الطفل كلما تدرج فى عمره».

بل يضع هذا المقياس ستة إختبارات لكل عمر من أعمار المقيس، فيما عدا أعمار سن الراشد، فيضع لها ثمانية إختبارات، وعلى هذا الأساس، نتعرض لبعض الإختبارات التى يتضمنها المقياس، فى مختلف سنوات العمر (علما بأن هذا المقياس يقيس نسبة الذكاء كالاتى :العمر العقلى/ العمر الزمنى محسروباً فى ١٠٠، والعمر الزمنى يقاس فى هذا المقياس بالشهور وليس بالسنوات، وإيجابية على كل إختبار فى الأسئلة كل سؤال حتى سن خمس سنوات يضاف لعمره العقلى شهر، وكل سؤال بعد سن الخمس سنوات يضاف لعمره العقلى شهران، وبذلك يمكن تحديد نسبة الذكاء)، ونستعرضها بإختصار على النحو التالى<sup>(٦)</sup> :

أ - سن سنتين : ويتضمن إختبارات : لوحة الأشكال، الإستجابة المؤجلة التعرف على أجزاء الجسم، بناء المكعبات، تسمية الصور، وإطاعة أوامر بسيطة، وهناك سؤال إحتياطى للتعرف على أشياء بأسمائها مثل (الكلب - الحافلة - السرير - اللعبة - المقص .. الخ).

ب - سن ثلاث سنوات : ويتضمن إختبارات : نظم الخرز، الصور وتسميتها، بناء المكعبات، وتذكر الصور، نقل دائرة، رسم خط عمودى والسؤال الإحتياطى هو : مقارنة الأطوال.

ج - سن أربع سنوات : ويتضمن إختبارات : تسمية الصور، تسمية الأشياء من الذاكرة، المتضادات، تمييز الصور، تمييز الأشكال، الفهم، والسؤال الإحتياطي: تذكر الجمل مثل إحنأ رايحين إلى السوق نشترى هدية لأهنا، سمير عنده عصفور يطعمه كل يوم ... الخ.

د - سن خمس سنوات : ويتضمن إختبارات : تكميل الرجل، ثنى الورق، تعاريف مثل السفينه والطفل والميزان والشجرة، نقل مربع، التشابه والإختلاف فى الصور، الصور الناقصة، والسؤال الإحتياطي عن العقدة.

هـ - سن ست سنوات : ويتضمن إختبارات : المفردات (٣+٤)، أوجه الإختلاف بين العصفور والكلب، الخشب والزجاج، الدفتر والكتاب، نم تجميع المثلاث، مفهوم العدد، المتضادات، تتبع المتابعة، والسؤال الإحتياطي : لإستجابة للصور.

و - سن سبع سنوات : ويتضمن إختبارات : السخافات فى الصور، التشابه بين شيئين (التفاح والخوخ، السفينه والسيارة، الفأس والمنشار)، الفهم، تسمية أيام الأسبوع، إعادة خمسة أرقام (أ : ٣-١-٨-٤-٩، ب : ٤-٨-٣-٧-٢، ج : ٩-٦-١-٨-٣)، والسؤال الإحتياطي هو : إعادة ثلاثة أرقام بالعكس (أ : ٢-٩-٥، ب : ٨-١-٦، ج : ٤-٧-٣).

ز - سن ثمان سنوات : ويتضمن إختبارات : المفردات، تذكر القصص، السخافات اللفظية، الإختلاف والتشابه (الطائرة والحمامة، البحر والنهر، القرش والمليم، البرتقالة والتفاحة)، الفهم، المتضادات، والسؤال الإحتياطي : مواقف المشاكل.

ح - سن تسع سنوات : ويتضمن إختبارات . قطع الورق، السخافات اللفظية، تذكر الأشكال، إختبار السجع، صرف العمل، إعادة أربعة أرقام بالعكس (٨-٢-٦، ٤-٩-٣، ٧-٢-٦، ٩-٢-٩)، والسؤال الإحتياطي هو الكلمات الموزونة.

ط - سن عشر سنوات : ويتضمن رختبارات : المفردات ( +٥ )، عُدّ المكعبات، الكلمات المجردة (الشفقة - الطاعة - الإنتقام - المفاخرة)، مواقف مشكلة معينة، إعطاء المبررات، إعادة ستة أرقام بالعكس (٤-٧-٣-٨-٥-٩، ٥-٩-٧-٤-٢، ٢-١-٨-٣-٩-٤)، والسؤال الإحتياطي . السخافات اللفظية.

ي - سن إحدى عشرة سنة : ويتضمن إختبارات : تذكر الأشكال، السخافات اللفظية، الكلمات المجردة (صلة - الشفقة - يقارن - يحكم - حب - الإستطلاع - الحزن)، تذكر الجمل مثل (فى الشتاء يصبح البرد شديداً ولبس الناس ملابسهم الصوفية عند خروجهم للعمل، أختى هدى بنت نشيطة تقدر حياتها المدرسية وتساعد أمها فى أعمال المنزل)، إيجاد الأسباب، التشابه بين ثلاثة أشياء (جاجة وبقرة وعصفور، وردة ويطاطا وشجرة، صوف وقطن وجلد، سكين ومفتاح وسلك، كتاب وقلم وجريدة) والسؤال الإحتياطي : إعطاء الأسباب.

ك - سن إثنى عشرة سنة : ويتضمن إختبارات : المفردات ( +١٤ )، السخافات اللفظية، عمل عقد من الذاكرة، إعادة خمسة أرقام بالعكس، الكلمات المجردة، تكميل الجمل، والسؤال الإحتياطي : تذكر الأشكال.

ل - سن ثلاث عشر سنة : ويتضمن إختبارات : الجُمل، خطة البحث، الكلمات المجردة، تذكر الجمل، الإستنتاج من وقائع، الجمل المقطعة، اسخافات فى الصور، والسؤال الإحتياطي هو : قطع الورق.



.... وهكذا حتى ١٥ سنة، ونلاحظ أن الأسئلة متدرجة، وخصوصاً في الأسئلة الإحتياطية، حيث أنها تكون إحتياطية قبل أن تصبح أصلية وذلك لأنها في العادة سؤال ترجيحي يفوق السن الموجهة إليه الأسئلة.

#### ٤ - ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء :

وهناك عدة ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء وإختبارات الذكاء، وكلها ملاحظات حول أهميتها وضرورتها ومضمونها، وهذه الملاحظات كالتالي .

**أولاً :** أن لكل سن من أعمار الطفولة خصائصها المميزة، والتي تتطلب وضع برامج وإختبارات وأسئلة، تتناسب مع خصائص هذه السن، ولا تُعمَّم على سن أصغر ولا على سن أكبر من تلك السن التي وضع الإختبار لقياس ذكائها .

**ثانياً :** أن كل بيئة يتمخض عنها مجموعة من الأسئلة، من الراقع الذي يعيش فيه الطفل ويتعود عليه ويشعر به، وهذه الإختبارات لابد أن تتغير من بيئة إلى أخرى، ولابد من التغيير حتى لو تشابهت البيئتين، لأن كل بيئة لها خصائصها المميزة، والتي تنبع من الموقع والتاريخ والعادات والقيم والتقاليد..إلخ.

**ثالثاً :** إن المقاييس غير الدقيقة علمياً، بل هي خاضعة للتجريب والإختبار بذاتها، فهي ليست قانوناً علمياً، بل هي نتائج تجارب وملاحظات وخبرات شخصية لبعض علماء التربية وعلم النفس، فليس معنى أن يحصل الطفل على ١٠٠ ٪ من نتيجة الإختبار أنه أصبح ألعياً بين يوم وليلة، بل لابد أن يتكرر حصوله على هذه النسبة لمدد طويلة حتى يتم التأكد من ألعيته أو نسبة ذكائه.

**رابعاً :** أن الإهتمام بتنمية ذكاء الطفل بعد أن يتم إختبار هذا لطفل في غاية الأهمية، فليس معنى أن يُفسر الإختبار على أن الطفل يتمتع بنسبة ذكاء عالية أن يتم إهماله وذلك برغم أنه ذكي فعلاً، بل لابد من إحاطته بمزيد من

الرعاية والإهتمام بسبب ذكائه، لأن عدم تنمية هذا الذكاء سيفقده تطوره  
الطلب وتدرجه المتدالي، وبالتالي سينحدر مستواه التفكيرى والذكائى إلى  
أسفل، وستكون النتائج عبر طيبة. فالأذكاء فعلاً يحتاجون إلى رعاية، وإهتمام  
أكثر من غيرهم.

خامساً : من أهم العوامل لتنمية الذكاء هو الرسم وتتبع الأشكال  
والرسوم المختلفة. وهذه تتم عبر المهارة اليدوية والملاحظة العينية والبصرية،  
ولذلك فهي هامة جداً لتنمية ذكاء الطفل، ولابد من إعطاء الفرصة لابنائنا لأن  
يعبروا عن ذاتهم ومهارتهم بالرسم، وقد وضعت جامعة الملك عبد العزيز<sup>(٧)</sup> بجدة  
إختباراً خاصاً لرسم الرجل، يحدد عناصر الرسم المختلفة.

سادساً : التأكيد على أن كل هذه المقاييس إجتهدات للعلماء، وهى قابلة  
للتعديل والإلغاء، خاصة إذا ما تعارضت مع الواقع الذى يعيشه الطفل حتى لا  
تنفصل شخصيته وتصيبه حالات تضارب الأفكار والمعتقدات.

سابعاً : أن مقاييس الذكاء هذه، وضعت فى فترة زمنية معينة، ولأطفال  
بيئة ومجتمع معين، بعد إختبارات وملاحظات دقيقة من الباحثين، وقد لا تصلح  
هذه المقاييس لبيئة أخرى، أو لا تصلح فى فترة زمنية أخرى، وذلك لأنها مجرد  
تعميمات تصلح إذا تطابقت الظروف وتشابهت الأحوال مع مجتمع الدراسة الذى  
وضعت هذه المقاييس والإختبارات من خلاله ولأبنائه.

ثامناً : تطوير هذه المقاييس هام جداً ليتناسب مع أطفال بيئتنا العربية  
الإسلامية، فطوبوها إن ضرورة عربية إسلامية.

فمثلاً لابد من وضع مجموعة من الإختبارات المتدرجة عن حياتنا العربية  
الإسلامية، وعن ديننا الحنيف، حتى لانتربك مجال هام من حياتنا وبيئتنا، دون

تتبع أثره فى نفوس أطفالنا وعقليتهم وذكائهم وإدراكهم.

وهذه المقاييس، وإن كانت هناك محاولات لإعداد نماذج منها، إلا أنها تحتاج إلى جهد عربى جمعى من خلال المنظمة العربية أو الإسلامية للثقافة والعلوم والتربية، ولكل منها أن تستعين بمؤسساتنا الجامعية، وهى وفيرة الذخيرة والحمد لله، من العلماء والباحثين والمفكرين، للوصول إلى وضع مقاييس عامة لإختبار ذكاء أبنائنا.

تاسعاً : هناك مقاييس متعددة للإختبارات فى مجالات قريبة من الذكاء (كمقاييس إختبار الدافعية والإبتكار)<sup>(٨)</sup>، وكلها تؤدي فى النهاية للكشف عن القدرات الذهنية والفكرية والعقلية لأطفالنا، ومدى أستعدادهم للتكيف مع البيئة والزملاء مع متطلبات العصر الذى يعيشون فيه.

عاشراً :ونلاحظ، أنه مع التطور الشديد فى المجتمع الدولى فى العصر الحديث، ومع إبتكار آلاف الأنواع من المخترعات والتقنيات الحديثة فى عصر العلم الذى نعيش فيه، ومع دخول عصر الإتصال المفتوح بين الدول فى مجالات الإعلام والإتصال، ودخول الإنسان عصر التعرف على الفضاء وماحوله ومحاولته غزو الفضاء، وخلاف ذلك من التقدم العلمى الرهيب والإختراعات المذهلة، والتى لم تكن موجودة أثناء وضع هذه المقاييس المُعدة لإختبار الذكاء، والتى وضعت أغلبها قبل عام ١٩٤٠م، كل ذلك يستلزم إعادة النظر فى مضمون هذه المقاييس لإدخال الطابع العصرى والعلمى عليها، ولتتناسب مع لغة العصر وأحوال المجتمعالدولى الآن

حادى عشر : يجب أن يعلم الجميع أن نتائج هذه المقاييس والإختبارات، ليست نهائية قاطعة، بل هى مجرد محددات، ولابد من الإهتمام بتهيئة الطفل

بيئة كاملة وتامة قبل إجرائها، وإلا فستأتى بنتيجة قد تكون عكسية تماماً، وإذا أحس الطفل أنه أمام مواجهة أو إمتحان أو خلافه.

فلابد من الحرص على إجراء هذه الإختبارات بصورة طبيعية، ومن خلال لعبُ الطفل، ومن خلال من يحبهم ويُسعِدُ بحديثه معهم وَيَشْعُرُ بالأمان الكامل أثناء جلوسه معهم او لعبه أمامهم.

ثاني عشر ومع كل هذه الملاحظات، فإن هناك العديد من العوامل الإيجابية في هذه المقاييس، وهذه العوامل ثابتة على أى حال وتصلح لكل زمان ومكان، وهى أيضا قابلة للتعديل والتطوير لأن ثباتها نسبى، ولكنها محدّدت إيجابية جوهرية، مثل التنمية العددية عند الطفل، ومثل أسئلة تنمية الطفل البصرية والسمعية بواسطة المُجسمات والصور والرسومات والأشكال، ومثل التنمية اللغوية عند الطفل بواسطة الإختبارات اللفظية واللفظية، وتذكر الجمel وغيرها مما يساعد الطفل على التعبير المتوازن عن قدراته المختلفة، وكلها أشياء ثابتة تقريباً، ومتدرجة في المقاييس المختلفة بتدرج نمو الطفل، ومازالت هامة للغاية في قياس نكاء الطفل، ولم لا ؟؟ وهى هامة في تنمية هذا الذكاء !!!

ثالث عشر . ولا نستطيع أن نخص الجهد الكبير للعلماء الكبار في إعداد هذه المقاييس الهامة. فإن المقاييس جهد علمى ناضج ومبتكر وغير مسبوق، ولكننا نطالب في الوقت نفسه أن تبرز شخصيتنا وبيئتنا وديننا وتاريخنا من خلال إختبارات مطورة لأطفالنا، ونطالب من مؤسساتنا التعليمية وجامعاتنا العربية ومؤسساتنا التربوية، بوضع مقاييس خاصة تُناسب الطفل العربي المسلم، لغة وفكراً وأسلوباً وبيئة وتاريخنا وديناً وتراثاً وقدرةً، ويتم تعميم هذه الإختبارات على بقية الجامعات العربية الإسلامية للإستفادة منها.

و بعد ،،،

فإن مقاييس الذكاء لها أهميتها في إثارة إهتمامنا بأطفالنا، فإدبها نجعلنا نقلق على فلذات أكبادنا، ونقوم على تقويم أسلوبنا في التربية لنصلح قدر الإمكان في عقول أطفالنا، ولم لا ؟، فإن ذكائهم من عقولهم، وعقولهم هي حياتهم وحياتنا معهم ومستقبلنا أيضاً، فمجرد إثارة إهتمامنا بواسطة مقاييس وإختبارات الذكاء يجعلها تحقق أهدافها كاملة، وإذا كنا قد أكتفينا في موضوع مقاييس الذكاء بالقدر اليسير، فإننا نعتقد أنه قدر كاف لإثارة إهتمام الأباء والأمهات بأهمية مقاييس الذكاء، حتى نترك الفرصة للأب والأم في المنزل أن يتسألوا عن : كيف يمكن تنمية ذكاء أطفالنا باستمرار ؟؟ !

#### ٥ - مجموعة إختبارات متنوعة عن الذكاء والإبتكار والعقل :

وهذه المجموعة الحديثة من الإختبارات التي أعدها رواد التربية وعلم النفس لقياس القدرات العقلية في الذكاء والإبداع والعقل ورجاحته وغبر ذلك من الأمور إنما يعكس ويصدق مدى الحالة النفسية والعقلية والتفكيرية عند الإنسان في تصرفاته وأعماله، فالقدرة على الإبداع والإبتكار والتفكير العميق بعيداً عن المظاهر الإجتماعية البيئية قدرة هامة يجب الإهتمام بها والعمل على تنميتها وتطويرها ومن ذلك جادت هذه الإختبارات لقياس ملكة القدرات التفكيرية والعقلية ... ونستعرض بعضها على النحو التالي :

أولاً : إختبار : توافر أسس الابتكار والابداع لدى الشخص

إعداد : مدحت أبو النصر

- القدرة على الإنكار نعمة من نعم الله، وهبها الله سبحانه لذا جميعاً، إنها إحدى القدرات العقلية المهمة التي يولد بها، وإن كانت بدرجات، متفاوتة لدى كل منا.

ويُعَدُّ الابتكار من أهم القدرات التي يجب أن تحظى بالإهتمام، والعناية والرعاية، لأن المبتكرين هم الذين غيروا وجه التاريخ والعالم، وهم ثروة بشرية نادرة، وعنصر أساسي لتقدم الأمم.

وقد أصبح الإهتمام بالابتكار ضرورة تحتمها طبيعة العصر الحديث، ويتنافس الدول في ما بينها في تشجيع الابتكار ورعاية المبتكرين، بهدف زيادة قوتها الإقتصادية والحربية وتطوير أبحاثها في الفضاء وحماية البيئة من التلوث.

وعندما يكون الابتكار في المجالات الفنية والفكرية والأدبية واللغوية نطلق عليه لفظ الإبداع. أما عندما يكون في المجالات العلمية والمادية والتكنولوجية فنطلق عليه لفظ الاختراع.

والتفكير الابتكاري هو ذلك النوع من التفكير الذي يتسم بالصفات الآتية.

١- الحساسية الفائقة للمشكلات.

٢- التفاعل المستمر والواعي مع الواقع.

٣- الطلاقة، بمعنى إنتاج عدد كبير من الأفكار في وقت قليل.

٤- المرونة، بمعنى القدرة على تغيير زاوية التفكير من دون تزمّت أو جمود.

٥- قدرة عالية على تقويم الأشياء وإدراك نواحي النقص والقصور فيها.

ويتسم صاحب هذا النوع من التفكير بقدرة كبيرة على التخيل والتصوير والتأليف والتركيب والبناء، وإيجاد علاقات جديدة وتفسيرات متميزة لفهم الواقع والتعبير عنه، وتغييره إلى الأفضل.

وتتسم شخصية صاحب هذا النوع من التفكير بالإصرار والمثيرة والميل إلى التجديد والمخاطرة وحب الإستطلاع والتجربة والإطلاع.

والبيئة المحيطة بالشخص، بدءاً من الأسرة والمدرسة، ثم المسجد والنادي والعمل ووسائل الأنصال الجماهيرى، لها دور فى تشجيع الإبتكار أو تعويقه .. فالإبتكار مثل الصوت لا يوجد فى فراغ، بمعنى أن البيئة المحيطة بالشخص إما تساعد على ظهور الإبتكار وتعمل على بقاءه وإستمراره، أو قد تمنع ظهوره وإستمراره ولا تشجع إلا على التبعية والتقليد والنقل والمحاكاة والتوكلية والسلبية.

### الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مبتكر أم لا، أجب ب «نعم» أو «لا»  
عن الأسئلة الآتية

١- هل لديك قدرة على إدراك المشكلات التى تحدث من حولك ؟

نعم ☒ أحياناً ☐ لا

٢- هل تتفاعل بإيجاب مع ما يحدث حولك من تغيرات ؟

نعم ☒ أحياناً ☐ لا

٣- هل يمكن أن تصف نفسك بالنحلة دائمة البحث والتنقل والحركة؟

نعم ☒ أحياناً ☐ لا

٤- هل تحب القراءة والاطلاع بشكل كبير ؟

(نعم) ☒ أحياناً ☒ لا

٥- هل أنت ذو دماغ واسع

نعم ☒ أحياناً ☒ لا

٦- هل تطرح أفكاراً عديدة عندما تقابلك مواقف صعبة ؟

(نعم) ☒ أحياناً ☒ لا

٧- عندما تواجه بمشكلة، هل تطرح بدائل وحلولاً عديدة لها ؟

نعم ☒ أحياناً ☒ لا

٨- هل توجد استخدامات غير تقليدية للأشياء المحيطة بك ؟

نعم ☒ أحياناً ☒ لا

٩- هل يراك الناس مرناً وليس جامداً أو مترامناً ؟

نعم ☒ أحياناً ☒ لا

١٠- هل تكره السير وراء الآخرين وتقليدهم والنقل عنهم ؟

(نعم) ☒ أحياناً ☒ لا

١١- هل تهرق عقلك سامور الحفظ والتذكر ؟

نعم ☒ أحياناً ☒ لا

١٢- هل يصفك الآخرون بالطاعة والالتزام دائماً لما هو قائم ومعروف وبألوف ؟

نعم ☒ أحياناً ☒ لا

١٣- هل توافق على هذه العبارة حب المخاطرة والتجربة يجلبان المشكلات أكثر

من الفوائد ؟

(نعم) ☒ أحياناً ☒ لا



## التعليمات والتفسير

- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفرأ في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١٠.
- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفرأ في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٣.
- إذا حصلت على ٢٠ درجة فأكثر فانت شخص مبتكر، ننصحك بالإستمرار على طريقتك نفسها في التعامل في التعامل والمشكلات المحطة بك.
- لا تناقش أفكارك في مراحلها الأولى مع الأشخاص الذين يكثرون من النقد والتقييم، ولا تقلق بالنسبة إلى آراء الآخرين.
- إذا حصلت على ١٣ - ١٩ درجة فانت مشروع شخص مبتكر.
- أنت على بداية طريق الابتكار، راجع الاستقصاء مرة أخرى لمعرفة لماذا أنت في بدايت الطريق
- إذا حصلت على ١٢ درجة فأقل فانت شخص غير مبتكر، قد يكون السبب في ذلك أنت أو البيئة المحيطة بك أو الإثنين معاً، سنقدم لك خبرة بعض العلماء لزيادة معدل الابتكار لديك. ذكر بول تورنس في كتابه توجيه موهبة الابتكار أهمية.
- ١ - مواجهة القلق والخوف.
- ٢ - الإستفادة من الفرص المختلفة للتعليم والمعرفة والاحتكاك.
- ٣ - تفادي التشتت والمساهمات المتنوعة.
- ٤ - تنمية المهارات إلى أقصى حد.

٥ - تقليل العزلة والغربة

٦ - تعليم مواجهة الفسل والمواقف الصعبة.

ويرى روبرت سومسون فى كتابه سيكولوجية التفكير ضرورة.

١ - الإهتمام الجيد بالمنكرين ورعايتهم.

٢ - إحتضان الفكرة بصورة واعية من جانب الشخص.

٣ - تشجيع الألاع الحسى.

٤ - خلق الدوافع للإبتكار، فالحاجة أم الإختراع.

## ثانيا : اختبار : قوة التذكر

### وقوة الذاكرة ورجاحة العقل

- الذاكرة Memory هى «مستودع» يخزن فيه ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث .. هى القدرة على تخزين المعلومات وإسترجاعها مرة أخرى.

الذاكرة تخزين نذكر، فالتخزين storing هو عملية إنتقاء المعلومات المهمة والضرورية، ثم الإحتفاظ بها فى الذاكرة لإستخدامها فى المستقبل.

التذكر Remembering هو عملية إسترجاع أو إستدعاء هذه المعلومات من الذاكرة.

فالشخص يتذكر الصور المرئية التى شاهدها، والأصوات التى سمعها، والروائح التى شمها، ويتذكر جدول الضرب أو قصيدة أو حادثة، أو موقفاً ساراً أو محزناً، وحتى يمكن بقوة الذاكرة لدى الإنسان، يُنصح بالآتى .

- ١ - إعطاء الأمور المهمة الانتباه والتركيز الكافيين، فتتم عملية التخزين بشكل جيد.
- ٢ - محاولة عدم إرهاق العقل بالعمل أو بالدراسة لمدة طويلة.
- ٣ - محاولة عقد إرتباط الأشياء المخزنة.
- ٤ - تكوين المذكرات الكتابية.
- ٥ - إستخدام المفكرة السنوية Diary
- ٦ - ضرورة علاج الأمراض التى يُعانى منها الإنسان.
- ٧ - التغذية السليمة والمناسبة من حيث الكم والكيف، وبخاصة الخضراوات والفاكهة الطازجة.
- ٨ - النوم الكافى، حيث أنه يساعد استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة. والنسيان عكس التذكرة، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات التى سبق أن تعلمها الإنسان، إما لمشكلة ترجع فى التخزين أو نتيجة كثرة المعلومات التى يتعرض لها (زيادة التحميل بالمعلومات) أو نتيجة مرض عضوى فى المخ (مثل : الأورام أو ضعف خلايا المخ فى المنطقة المسؤولة عن التذكر)، أو فى الجسم (مثل الحميات وأمراض سوء التغذية والأنيميا)، أو بسبب مرض نفسى (مثل الزهان والصرع وأنفصام الشخصية)، أو لمعاناة الشخص من أمراض الشيخوخة.

### الإستقصاء

إذا أردت ان نعرف هل ذاكرتك قوية أو ضعيفة، ما عليك سوى الإجابة فى هذا الإستقصاء عن الأسئلة الآتية :

١ - هل تعاني الأرق ليلًا ؟

لا

نعم ✓

٢ - هل تعاني من أى مرض ؟

لا

نعم ✓

٣ - هل ترهق نفسك فى العمل أو فى الدراسة ؟

لا

نعم ✓

٤ - هل تعتبر غذاك متوازنًا ؟

لا

نعم ✓

٥ - هل تتناول وجبة الافطار فى الصباح ؟

لا

نعم ✓

٦ - هل تأخذ مذكرات كتابية للأمور المهمة ؟

لا

نعم ✓

٧ - هل تشتترى أول كل سنة مفكرة سنوية ؟

لا

نعم ✓

٨ - عندما تشعر بالتعب هل نأخذ فترة راحة ؟

لا ✓ نعم ✓

٩ - هل تنام وقتاً كافياً يحقق الراحة لجسمك وعقلك ؟

لا ✓ نعم ✓

١٠ - هل تعطى الإنتباه والتركيز الكافيين لأمر المهمة ؟

لا ✓ نعم ✓

١١ - هل تتصت جيداً للآخرين ؟

لا ✓ نعم ✓

١٢ - عندما تقرأ، هل تقرأ بعمق ؟

لا ✓ نعم ✓

١٣ - هل تنسى كثيراً من الأمور ؟

لا ✓ نعم ✓

### التعليمات والتفسير

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة

١ أو ٢ أو ٣ أو ٤

٢ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ٤

إلى ١٣.

أ - إذا حصلت على ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص لديه ذاكرة قوية

ومعدل التسيان لديك مناسب.

ب - إذا حصلت على ٥ - ٩ درجات فأنت شخص لديه ذاكرة متوسطة،

تتذكر بعض الأمور وينسى بعضها الآخر، يرجى قراءة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف أسباب ذلك.

ج - إذا حصلت على ٤ درجات، فاقبل، فأنت شخص لديه ذاكرة ضعيفه، ومعدل النسيان لديك مرتفع، تواجه كثيراً من المشكلات جراء ذلك، ننسحب بأن تطبق النصائح التي ذكرت سابقاً، فتقوية الذاكرة تحتاج إلى التدريب والممارسة.

### ثالثاً: إختبار: القدرة على الإبداع

- على الرغم من أن الإبداع يمثل حقيقة الوجود الحضارى للإنسان منذ أن خلقه الله على الأرض، وإلا أن بحث الظاهرة الإبداعية بالشكل النظمى جاء متأخراً إلى حد كبير.

يقول الكسندرو روشكا إن الإبداع عملية معقدة جداً، ذات وجوه وأبعاد متعددة، ولهذا يبدو من الصعب الوصول إلى تعريف لها، محدد ومتفق عليه.

ويقول د. عبد المعطى عساف إن الإبداع ظاهرة إنسانية عامة وليست ظاهرة خاصة بأحد، فهو حكراً على الخبراء والعلماء والأخصائيين، وقد لا يحتاج، وبخاصة في مراحل الأولى، إلى المعدات والإمكانات الكبيرة ... فأنى إنسان فأنى إنسان عاقل وسوى تتطوى مقومات شخصيته على عناصر إبداعية، بغض النظر عما إذا كان الفرد يعي ذلك أولاً أو لا يعيه، وتختلف هذه المقومات والعناصر الإبداعية من شخص إلى آخر حسب الفطرة التي فطره الله عليها، وحسب الظروف البيئية التي يعيش فى وسطها ويتفاعل معها، وقد تعمل هذه الظروف على صقل وتنمية هذه العناصر الإبداعية أو قد تحبطها .. بمعنى أن الإبداع نتاج عوامل وراثية (مورثة) وعوامل بيئية (مكتسبة)، إلا أنه فى بعض الأحيان يكون للعوامل الوراثية مميز، وبخاصة في مجالات الإبداع الفنى مثل الرسم والموسيقى، تلك التى تحتاج إلى استعدادات خاصة، ويمكن تحديد سمات الشخصية المبدعة فى الآتى

- ١ - الثقة فى النفس.
- ٢ - الطلاقة الفكرية (بمعنى إطلاق أو طرح أفكار عدة لموضوع واحد).
- ٣ - الطلاقة اللفظية.
- ٤ - الإطلاع الواسع.
- ٥ - القدرة على تقييم (وزن) الأفكار.
- ٦ - المخاطرة.
- ٧ - الأصالة.
- ٨ - المرونة.
- ٩ - المثابرة.
- ١٠ - التفانى فى العمل.
- ١١ - الإستقلال وعدم التبعية.
- ١٢ - حب القراءة والإطلاع على كل جديد.

### الاستقصاء

إذا أردت ان تعرفك إك شخص مبدع أو لا أجب عن أسئلة الاستقصاء  
الآتى بكل صراحة، ب «نعم» أو «لا».

١ - هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها تحديات إيجابية ؟

نعم ✓ لا ✗

٢ - هل تتصف بالمثابرة فى معالجة الأمور ؟

نعم ✓ لا ✗

٣ - هل تتصف بالمرونة فى تفكيرك، ونظرتك إلى الأشياء ؟

نعم ✓ لا ✗

٤ - هل تتخيل وتتأمل بعض الأمور، وتجد ذلك مفيداً بعد ذلك ؟

نعم ✓ لا ✗

٥ - هل تحلم بالموضوعات التى تفكر بها ؟

نعم ✓ لا ✗

٦ - هل تحب روح المغامرة والمخاطرة ؟

نعم ✓ لا ✗

٧ - هل لديك ثقة فى نفسك وفى قدراتك ؟

نعم ✓ لا ✗

٨ - هل لديك القدرة على التفكير الشامل (بمعنى التفكير فى الموضوع من أكثر  
من زوايا) ؟

نعم ✓ لا ✗



٩ - هل تطرح أفكاراً عدة عندما تتناول موضوعاً واحداً ؟

نعم ✓ لا

١٠ - هل تُقيِّم أو نزن الأفكار التي طرحتها أو التي يطرحها الآخرون ؟

نعم ✓ لا

١١ - عندما تواجه موقفاً أو مشكلة، هل تفكر فيها بعمق ؟

نعم ✓ لا

١٢ - فى أمور وموضوعات الحياة، هل لك آراء وأفكار عدة حولها ؟

نعم ✓ لا

١٣ - هل مرَّرتُ بمرحلة بزوغ أو إشراق لفكرة جديدة ؟

نعم ✓ لا

١٤ - هل تجد منعة فى القراءة والإطلاع على كل جديد بشكل يومى ؟

نعم ✓ لا

١٥ - هل تسعى إلى الإلتحاق بالبرامج والدورات التدريبية ؟

نعم ✓ لا

١٦ - هل تنتظر إلى المشكلات بإعتبارها عقبات تؤثر سلبياً فى تفكيرك ؟

نعم ✓ لا

١٧ - هل إختترعت شيئاً ولو صغيراً أو بسيطاً ؟

نعم ✓ لا

١٨ - هل حققت أى إنجاز فنى (رسم، شعر، قصة، موسيقى، غناء، تدهيل، ... )  
ولو على مستوى بسيط ؟

نعم ☒ لا ☒

١٩ - هل تحاول تدبير الأشياء ، أو الأجهزة الموجودة فى منزلك أو عملك ؟

نعم ☐ لا ☒

٢٠ - هل تحاول إصلاح الأجهزة المعطلة فى منزلك ؟

نعم ☒ لا ☒

٢١ - هل تدخل مسابقات عن الإبداع، سواء فنية أم أدبية أم علمية ؟

نعم ☒ لا ☒

ملاحظات :

١ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة . عدا

السؤال الرقم ١٦ ، أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» .

٢ - إجمع بدرجاتك على جميع الأسئلة .

### تفسير النتائج

١ - إذا حصلت على ١٧ درجة فأكثر فانت شخص مبدع، إستمر على

النوال نفسه، مع تحذيرك من الغرور الذى يقتل صاحبه.

٢ - إذا حصلت على ١٦ - ١٢ درجة فانت على بداية طريق الإبداع

وتحتاج إلى مزيد من التركيز وبذل الجهد حتى تحقق معظم مقومات عملية الإبداع.

٣ - إذا حصلت على ١١ درجة فأقل، فانت شخص غير مبدع، وكثير من

سمات الشخصية المبدعة غير متوافرة لديك، كل ما نستطيع أن نقوله لك أن

الإبداع هو إستعداد فطرى لدى الأشخاص يُتمى بالتدريب وتَعَلُّم المهارات والتعليم، وليس هناك مستحيل فى تحقيق الأشياء .. فالإنسان وصل إلى القمر والمريخ عندما أراد ذلك وأصر عليه، مع أن ذلك كان حُلماً مستحيلاً منذ سنوات عدة مضت.

### رابعاً : إختبار : هل أنت عبقرى

إذا أردت ان تعرف نفسك هل أنت عبقرى أم لا، أمامك إختبار إختيارى لتحاول الإجابة الصريحة عليه ... كالآتى

الخاصية	دائماً	أحياناً	نادراً
١ - القدرة الذهنية الفائقة		✓	
٢ - سباق بشكل متكرر		✓	
٣ - البراعة الواضحة	✓		
٤ - القدرة اللامتناهية على العمل	✓		
٥ - الهدوء فى معظم الأحوال	✓		
٦ - حُب شديد للقراءة والإطلاع	✓		
٧ - التشاور الدائم مع الآخرين	✓		
٨ - حب التخصص أو المهنة	✓		
٩ - الإنفتاح ذهنى بشكل مستمر	✓		
١٠ - إهمال الأسرة فى معظم الأحوال	✓		
١١ - البحث الدائم عن الجديد كل لحظة	✓		
١٢ - حُب شديد للمغامرة والمخاطرة	✓		

تابع

الخاصية	دائماً	أحياناً	نادراً
١٣ - حبُّ شديداً للعلم والمعرفة		✓	
١٤ - مُبدعٌ بسكّر، سكر		✓	
١٥ - الرغبةُ في الأيثار	✓		
١٦ - متميز عن الآخرين			
١٧ - فريدٌ في نوعه		✓	
١٨ - حب شديد للأفكار الجريئة	✓	✓	

### تفسير النتائج

- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً».
- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».
- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نادراً».
- إجمع درجاتك عن كل العبارات.

\* إذا حصلت على ٣٠ درجة فأنت عبقري نطلب منك أن تتمد الله وتشكره على هذه النعمة، وننصحك بالمحافظة على صحتك الجسمية، لأن هناك علاقة قوية بين العقل والجسم، فالعقل السليم في الجسم السليم .. أيضاً. ننصحك أن تهتم بأسرتك وأن تُحسنَ مظهرك.

وإذا حصلت على ٢٤ - ٢٩ درجة فأنت «مشروع عبقري»، ويمكن لك في المستقبل أن تصبح عبقرياً إذا حاولت أن تتصف بالصفات المذكورة في المقياس، ليس هناك مستحيل.

\* إذا حصلت على ٢٣ درجة فأنت، فأنت شخص عادي مثل الكثيرين. حاول أن تتميز في أحد مجالات العمل والحياة، فمالا يترك كثر يدرك بعضه

### ✓ خامسا : إختبار : الهوية ونمط التفكير الشخصي

هل تثبت على رأيك وإعتقادك الشخصى ؟! هل تغير رأيك بسهولة ؟! هل تغير رأيك بسهولة ؟ وهل تحتفظ بنمط تفكيرك على ما هو عليه ؟ هل أدت لا تتأثر بكل ما يحيط بك من العناصر البيئية ؟ وهل تتأثر بأراء الأهل والأصدقاء ؟ وهل لديك القابلية لتطوير أفكارك أم أنها جامدة لا تتغير .  
إليك هذا الإختبار الذى يكشف عن كل ذلك .

هل غيرت رأيك بالنسبة إلى الموضوعات التالى	منذ سنة واحدة	١٠ سنوات	لم يغير
١ - تسريحة شعرك ؟	✓	✓	36 ✓
٢ - الشخص الذى تُحب ؟	✓	✓	✓
٣ - جميع أفراد الجنس الآخر ؟	✓	✓	✓
٤ - الرقص وما يتمتع به من حيوية جاذبة؟	✓	✓	✓
٥ - روسيا ...	✓	✓	✓
٦ - الطريقة التى ستقضى بها فترة تقاعدك؟	✓	✓	✓
٧ - الروايات البوليسية ؟	✓	✓	✓
٨ - الطبيعية الحقيقة لتصرفات الأولاد (أولاد الآخرين خصوصا) ؟	✓	✓	✓

هل عبرت رتبك بالنسبة الى الموضوعات التالية	منذ سنة واحدة	١٠ سنوات	لم يتغير
٩ - الخبز والخبز وسط الطبيعة			
١٠ - الحزب السياسي الذي اخترته			
١١ - السياسة عموماً			
١٢ - أطفال الأنايب			
١٣ - الغزو الثقافي الأمريكي للعالم			
١٤ - طريقة توزيع الأثاث في منزلك			
١٥ - طريقك في إدارة شؤونك المهنية			
١٦ - اليابان			
١٧ - النظام الغذائي الذي يلائمك			
١٨ - الصحافة والصحفيون			
١٩ - الإضرابات			
٢٠ - الطريقة المثالية لقضاء أيام العطلة			
٢١ - ألوانك المفضلة للملابس			
٢٢ - ألوانك المفضلة لأثاث المنزل			
٢٣ - صديق الأقرب			
٢٤ - الأفلام الأجنبية			
٢٥ - الشرطة			
٢٦ - متعتك القصوى أو طموحك الأساسي			

### \* الإجابات

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» في الخانة الأولى.

- سجل نقطتين لك إجابة بـ «نعم» في الخانة الثانية.

- سجل ثلاث نقاط لكل إجابة بـ «نعم» في الخانة الثالثة.

#### النتيجة :

أجمع النقاط وقارنها بالفئات التالية

(أ) أكثر من ٥٥ نقطة :

أنت تتمتع بأفكار «لا تتزعزع» ويصفونك بالعنيد، حاول ألا تتشبث بأفكارك إلى هذا الحد لأنك ستصبح غير محتمل مع تقدم العمر بك، من الأفضل أن تكون ليناً وتماشى مع العصر وإلا فقدت كل تواصل مع الآخرين لا سيما الأصغر سناً منك.

(ب) بين ٤٠ و ٥٥ نقطة :

تتمتع بدرجة كافية من الموازنة في التفكير وبإمكانك أن تتأقلم بسهولة مع تغير الأوضاع المحيطة بك، وذلك من خلال تبني المبادئ التي تناسبك، والتخلي عما يزعجك، حافظ على هذه العقوبة.

(ج) أقل من ٤٠ نقطة :

لا تكن ساذجاً إلى هذا الحد، فلبس آخر رأى سمعته من أحدكم هو الأصح، لا يعنى ذلك أن تتشبث بأرائك. إلا أن ثبات القناعات الأساسية في الحياة أمر لا بد منه لنسهيل العيش

## سادساً : اختبارات الذكاء

### قوة الذهن

هل تريد إحصاء ذكائك وقوة ذهنك؟ هل تريد أن تعرف قدراتك الذهنية ومدى تحملها؟ وهل تريد أن تتأكد من مختلف إمكانياتك الذهنية .. إليك هذا الاختبار

الأخبار هل تكون صافي الذهن عندما تريد حفظ شيء ما؟

- ١- أخشى دائماً أن بصاب أحد أفراد عائلتي بأذى كحادث سير مثلاً.
- ٢- إضطراب بسرعة كبيرة، عندما أريد أن أفعل شيئاً غير عادي، كإرتجال الكلام، أو إستقبال شخصيات مهمة.
- ٣- كثيراً ما أشعر بخفقان سريع في قلبي.
- ٤- أجد صعوبة في التنفس وأحس وكأن شيئاً ثقيلاً يربض فوق صدري،
- ٥- أشعر أن فكري مشغول بأشياء غريبة تراودني دائماً.
- ٦- أحس دائماً أنني لست في مستوى تحمل المسؤوليات.
- ٧- أحس دائماً بسخونة أو برودة في أصابع يدي ورجلي كما أشعر بتنميل وقرص أيضاً.
- ٨- أشعر دائماً بالخجل مما يجعلني أتصيب عرقاً وأحس بالبرودة تنتاب جسدي.
- ٩ - أشعر أحياناً بالدوار أو الغثيان.
- ١٠ - أستيقظ في الصباح وأنا منهك القوى.



- ١١ - أجد صعوبة بالغة فى النوم.
- ١٢ - أجد صعوبة بالغة فى الرجوع إلى النوم بعد الإستيقاظ المفاجئ.
- ١٣ - أحس أحياناً بأننى لست قادراً على الوقوف بثبات فى مكانى.
- ١٤ - عندما أبدأ عملاً لا أنهيهِ تماماً، وسريعاً ما أشرع فى عمل آخر.
- ١٥ - أشعر غالباً بالآلام فى معدتى وحرقان.
- ١٦ - أجد صعوبة بالغة فى التركيز أثناء إحدى المناقشات.
- ١٧ - أخشى دائماً عدم النجاح، وأتحقق دوماً مما أفعله.
- ١٨ - أتوجس خيفة من الغد.
- ١٩ - أحجز تذكرة قبل فترة طويلة من عزمى على السفر فى الطائرة أو القطار أو عندما أود الذهاب لرؤية إحدى المسرحيات.
- ٢٠ - أعرف تماماً ما أود أن أقول، لكننى لا أستطيع التعبير عما أريد.

### سابعا : إختبارات الذكاء

#### إختبار يومية للذاكرة

هل تريد أن تعرف قوة ذاكرتك؟ هل تريد ألا تكسل خلايا ذاكرتك؟ هل تريد أن تستمد قوة الذاكرة؟ ... إليك هذا الإختبار :

إخبر ذاكرتك يوميا

ملاحظة : هذه الإختبارات مأخوذة من كتاب مونيك لويونسان « تنمية الذاكرة، عمل بسيط » (أجب بنعم ثم أنظر النتائج).

- ١ - يحدث لى كذيراً أن أفقد نظارتي أو قلمي، ومفكرة العناوين، أو ولاعة السجائر، وحتى محفظة أوراقى والمفاتيح.

- ٢ - إذا قمت بإرنناد احد المجلات أو المطاعم، فإننى غالباً ما أعو- أدراجى لأبحث عن محفوظى، أو مظلتى، أو قفازاتى.
- ٣ - كثيراً ما أنسى وأنا فى طريقى إلى شراء بعض الحاجيات المنزلية ما كنت قد فكرت به من قبل، أو أنسى وضع طابع بريدى على رسالتى.
- ٤ - فى بداية السنة الجديدة، أقوم بكتابة تاريخ السنة الماضية عندما ود تحرير شيك أو كتابة رسالة.
- ٥ - عندما أنصل بالإسعلامات لطلب رقم هاتف معين، يجب أن أدونه من الحال، وألا نسبه بعد. تنل. ٦
- ٦ - كثيراً ما أنسى الرقم السرى لكارت السحب البنكى أو رقم هاتفى الشخصى، أو حتى الرقم السرى للجهاز المضاد للسرقة فى سيارتى.
- ٧ - يحدث لى كثيراً أن أنسى المكان الذى أوقفت فيه سيارتى.
- ٨ - كثيراً ما أنسى القدر فوق النار، أو أترك الأنوار مشتعلة، بعد خروجى من المنزل أو أنسى إطفاء جهاز التلفزيون والراديو، وكثيراً ما أعو- أدراجى للتأكد من أقفالى لباب المنزل أو لقارورة الغاز.
- ٩ - عندما أفكر بالذهاب إلى إحدى الدول الأجنبية لقضاء عطلتى الصيفية تصيبنى حالة من القلق الخفيف والشعور بعدم الأمان خامسة وأننى سأحدث لغة غير لغتى الأم.
- ١٠ - لا أتذكر جيداً خلال فترة معينة لا تتعدى الشهر، الكتاب الذى قرأته أو الفيلم الذى شاهدته، أو حتى الأخبار التى سمعتها عن العالم، وأستأجودى فى سيارتى.

- ١١ - يحدث لى أن اضيف سُكرا او ملحاً إلى كوب الشاي أو أحد الأدلعة عدة مرات.
- ١٢ - أجد صعوبة بالغة فى قراءة طريقة إستخدام أحد الأجهزة الكهربائية الجديدة، حتى أننى أرجى إستخدام هذه الأجهزة إلى وقت لاحق. ١
- ١٣ - لا أستطيع تذكر النكات والملح اللطيفة التى أسمعها. ١
- ١٤ - إذا كلمنى أحد أثناء قرأنى لأحد الكتب أو خلال إجرائى لأحد احسابات، فإننى أفقد التركيز، وعلى أن أنذل مجهوداً كبيراً لأعرف المكان الذى كنت قد توقفت عنده. ١
- ١٥ - يحدث لى ان أنسى أسماء الأشخاص الذين أعرفهم جيداً منذ مدة طويلة. ١٠
- ١٦ - يحدث لى أحياناً ألا أتذكر أحد الكلمات المستعملة كثيراً فى الحياة اليومية، أو أنسى اسم إحدى المواد أو الآلات المستخدمة بشكل دائم، وعلى أن أجد عبارة أخرى لأصف ما أود التعبير عنه. ١
- ١٧ - كثيراً أعد أصدقائى بأننى سأتصل بهم لتذكيرهم بشئ ما، وعندما أتذكر الموعد، يكون قد فات الأوان وأصبح الوقت عند منتصف الليل. ١
- ١٨ - أجد نفسى ملزماً بتدوين مواعيدى، أو ما أود شراءه من لوازم منزلية، لى أشعر بأننى مرتاح البال وهكذا أكون متأكداً بأننى لن أنسى شيئاً البتة. ١
- ١٩ - كثيراً ما أبحث، ولوقت طويل، عن الأوراق أو الملفات التى أحتاجها خاصة عندما أكون متأكداً أننى وضعتها فى مكان محدد ومعروف. ١
- ٢٠ - أجد صعوبة بالغة فى التعود على الأشياء الجديدة أو حتى تذكرها، كتغيير رقم الهاتف، أو رقم كارت بطاقة السحب المصرفى، أو اسم عائلة زوجة أحد أصدقائى. ١

النتائج : احسب احاسنك التي اشرت اليها ( بنعم )

من صفر الى ٥ : (اجابات نعم) انت تملك ذاكرة فعالة فى تعاملك اليومى مع الناس.

من ٥ الى ١٠ : نخونك ذاكرتك فى بعض الاحيان، ولكنك تتدارك الامور بسرعة.

من ١٠ الى ١٥ : أنت تتمتع بذاكرة ضعيفة نوعا ما، والحياة لن تبدو لك سهلة ابدا.

اكثر من ١٥ اجابة بنعم لديك مشكلات مهمة مع ذاكرتك، وعليك القيام بإجراء فحوصات للدماغ فى أقرب فرصة وفى أقرب مركز خاص بالذاكرة.

### ثامنا : إختبارات الذكاء

#### إختبار القدرة على التركيز

هل أنت تسطيع التركيز فى المذاكرة فى العمل - فى الشارع؟ وهل تريد أن تعرف مدى قدرتك على التركيز : اليك هذا الاختبار الهام.

إختبر قدرتك على التركيز

اختبار رقم (٢) - اجب (بنعم) إذا كان السؤال يلائمك.

١ - هل تعيد على نفسك ما سمعته من الآخرين للتو؟ نعم / لا

٢- هل تجد صعوبة فى التركيز؟ نعم / لا

٣- عندما ترى شخصين يتحادثان، دون أن تتمكن من سماعهما أنهما يتحادثان

عندك، فهل تفقد التركيز ونسرح معهما؟ نعم / لا

- ٤- هل تجد صعوبة بالاستمرار فى القراءة لوقت طويل؟
- ٥ - هل يساورك الأحساس بأنك تشاهد نجوماً أو دُباباً أو حبات من الرمل؟
- ٦ - هل توجد صعوبة فى قراءة أو سماع تفاصيل أى موضوع؟
- ٧ - هل يحدث لك ان نقفل عينيك لتركز أو لتسمع بشكل أفضل؟
- ٨ - هل توجد صعوبة فى متابعة إحدى المناقشات فى جو صاخب؟
- ٩ - هل تشعر بوجع فى الرأس عندما تركز فى تنفيذ أحد الأعمال؟
- ١٠ - هل تستطيع التركيز عندما تسمع طنيناً فى أذنك؟
- ١١ - هل تجد صعوبة فى التركيز بوجود إضاءة مزعجة؟
- ١٢ - هل تشعر أثناء قرائتك أو سماعك لإحدى المقالات أن أفكارك تسرح معها؟
- ١٣ - هل تجد نفسك عاجزاً عن الإجابة على أحد الأسئلة وأنت تشاهد؟
- ١٤ - هل تجد صعوبة فى لفظ الكلمات الأجنبية أثناء تدربك على نطقه؟
- ١٥ - هل أنت بحاجة للهدوء أو السكوت المطلق، عندما تشرع فى القراءة أو تستمع لشيء تريد أن تتذكره؟

النتائج : أحسب الأجابات التى أشرت إليها (بنعم) .

من صفر حتى ٥ إجابات بنعم . أنت طبيعى ولا تعاني من شيء.

أكثر من ٥ : ستستفيد كثيراً لو قمت بزيارة أحد مراكز إعادة تأهيل الذاكرة.

## تاسعا : إختبارات الذكاء

### الأمل بالمستقبل

هل تريد إختبار قدراتك الذكائية والعقلية؟ او هل تريد أن تتمنئ على رغبتك فى مستقبل باسم. وماهى حدود طموحاتك؟ إليك هذا الإختبار

### الاختبار

- ١ - ليست لدى مشكلات جسدية أو نفسية معينة، ومع ذلك فقد تخلت عن عدة نشاطات محببة إلى نفسى
- ٢ - أشعر بأن وجودى لا فائدة منه.
- ٣ - أنظر بتشأؤم إلى الوضع الراهن، لأننى أعتقد بأن الآخرين محظوظون أكثر منى.
- ٤ - أشعر بعدم جدوى النشاطات المُسلية.
- ٥ - أشعر دائماً بقلّة الحيلة، وأجد صعوبة فى البدء بأى عمل مهما كان.
- ٦ - أحس بعدم جدوى التائق فى المظهر.
- ٧ - أعتقد أنني على مستوى تحمل المسؤولية، ولن أستطيع تحقيق ما أصبو إليه، إذن فما الجدوى من وجودى؟
- ٨ - لا أهتم بكثير من الأشياء، فقليلاً ما أقرأ واستمع إلى نشرة الأخبار بنوع من السخرية والهزل.
- ٩ - يراودنى شعور عميق بأننى فاشل فى الحياة، حتى أنني أنظر إلى المستقبل بصعوبة بالغة.

- ١٠ - مصاحبة الأطفال والأصدقاء لا نهمنى، بل وتزعجنى كثيراً.
- ١١ - لا أشعر بالراحة إلا عندما أكون وحيداً.
- ١٢ - ليست لدى الرغبة فى عمل أى شء البتة، بل أود النوم فقط، بل وحتى النوم بزجنى<sup>١</sup>
- ١٣ - لا أجد رغبة فى تناول الطعام.
- ١٤ - أجد لذة بالبكاء فى بعض الأحيان دون أن أجد لذلك سبباً.
- ١٥ - من الصعوبة أن اتخذ القرارات السريعة.
- ١٦ - أجد صعوبة فى الإستيقاظ صباحاً.
- ١٧ - أشعر دائماً بالتعب دون أن أعرف السبب.
- ١٨ - أرجع كل ما يحدث لى إلى القدر.
- ١٩ - أشعر أحياناً أنه من الأفضل للآخرين أن أختفى من الوجود.
- ٢٠ - أنا دائم الغضب وآية مشكلة بسيطة تزعجنى.

### النتائج

أحسب الأسئلة التى أجبت عنها بكلمة (نعم) إذا حصلت على ١٠ نقاط (نعم) أو أكثر فهذا يعنى إنك دائم القلق والغضب، وكلما كانت الإجابات (بنعم) مرتفعة، كلما كانت الحالة أكثر سوء، لذلك عليك أن تُشرع بعلاج طبى للدماغ والذاكرة.

إذا كان عدد الاجابات ١٠ أو أكثر بـ ٠ لا، فهذا يعنى إنك تميل إلى الإكتئاب ومن الأفضل البدء بعلاج طبى للدماغ والذاكرة؟

### هوامش وحواشي الفصل الأول :

١ - راجع برنار فوارزد، نمو الذكاء عند الأطفال، ص ٢٤٢، وأيضاً : د / غؤاد بهي السعد، الذكاء : اجمع إختبارات وقياسات الذكاء التي أوردتها بالتفصيل في هذا الكتاب.

والقياس ما هو إلا تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً، وفق إطار معين في المقاييس المدرجة، وعلمية القياس ما هي إلا تلك العملية المنهجية والمخططة، التي تلجأ إليها لتحديد مقدار ما يتمتع به سلوك معين أو شيء ما وشخص محدد، أو أي واقع يراد قياسه من خصائص أو مواصفات، راجع في ذلك، د/يعقوب حسين نشوان، الجديد في تعليم العلوم، مرجع سابق، ص ٢٥٤.

٢ - راجع ياسين عبد الصمد الكردى، مقاييس الذكاء وأهميتها في عملية التقويم، ص ١٢ - ١٣.

٣ - راجع : ياسين الكردى، المرجع السابق، ص ١٤ - ١٥.

٤ - المرجع السابق، راجع ص ١٠ - ١١.

٥ - راجع : برنار فوارزد، نمو الذكاء، ص ٣٤٤ - ٣٤٦.

وهذان المقياسان اللذان تم إختيارهما عشوائياً، لا يمثلان كافة المقاييس العلمية للإختبارات، فهناك مقياس نورس للميول العلمية، وهناك مقياس شربجلى، وهناك مقياس أوبت، وغيرها من المقاييس، ويمكن الرجوع إليها، راجع: MUNLY HUGH,AN INVESTIGATION INTO MEASUREMENT OF ATTITUDES IN SCIENCE EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION, QUEEN,S UNIVERSITY, 1983, PP. 50 - 69



٦ - أنظر في هذا الخصوص ياسين عبد الصمد الكردي، مقاييس الذكاء وأهميتها، ص ٥٢ - ٧٨.

٧ - راجع في ذلك محمود عبد الحليم منسى، الدافعية والإبتكار لدى الأطفال، ص ١٥٦.

٨ - راجع : المرجع السابق، وأيضاً لنفس المؤلف، الإبتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية، مرجع سابق، والذي يتحدث فيهما عن طرق قياس الإبتكار لدى الأطفال، مع التطبيق على جماعات مختلفة.

## الفصل الثانى

### إختبارات الشخصية الإنسانية

وهذه الإختبارات التى يقف أمامها الإنسان ويتأمل نفسه : هل هو إنسان صالح أن إنسان سيء، هل أنت إنسان إجتماعى أم أنت إنسان منطوى؟ هل أنت إنسان سوى البدن ام أنت إنسان عليل؟ هل أنت إنسان محبوب أم إنسان مكروه؟ هل أنت إنسان متفائل أم إنسان متشائم؟ هل لك تطلعات مستقبلية أم أنت أنسان تعمل ليومك فقط؟ وما موقعك بين الأهل والأصدقاء والأحباب؟ وما مدى علاقتك بجيرانك وأهلك؟ وما قوة تأثير شخصيتك فى المحيطين لك؟

عشرات الإختبارات الهامة التى يمكن أن تكشف لنا عن جوانب شخصيتك الإنسانية والاجتماعية والتى يمكن أن توصلنا إلى مؤشرات مختلفة ونماذج متباينة من السلوك البشرى، ونورد تلك النماذج.

١ - إختبارات القدرات الذاتية : وهى تختص بالفرد بذاته ونفسه وشعوره الذاتى ومنها :

#### أولاً : إختبار حب العمل

هل أنت تحب عملك سواء أكان مذاكرة أو وظيفة أو مهمة تكلف بها ؟ وما مدى هذا الحب؟ وما درجة تفضيل هذا العمل على غيره من مهام؟، لهذا كان هذا الإختبار :-

أولاً ، إليك القواعد لتأمين نتائج «حقيقية» بعيداً عن الغش .

- كن صادقاً فى إجابتك.

- أقرأ جيداً الإجابات وضع دائرة حول : «نعم» أو «لا».

.. سجل الإجابات.

- لا تفوت أية إجابة لمجرد إنك مختار في شأنها.

- لا تصرف وقتاً طويلاً حول كل سؤال.

- لا تغش وأقرأ النتائج قبل أن تبدأ.

### الأسئلة:

١ - فى العمل، أفضل القيام بعدد كبير من المهام بدلاً من التخصص فى مجال واحد محدد :

نعم (أ) لا (ب)

٢ - يوم عطلى يتميز بنشاط محدود عادة .

نعم (أ) لا (ب)

٣ - أؤمن بأن التنافس فى العمل مفيد لى :

نعم (أ) لا (ب)

٤ - أنا قادر على نسيان العمل بسهولة فى الأيام الأولى من أجازتى السنوية .

نعم (أ) لا (ب)

٥ - معظم الناس الذين أصادفهم لا يفتخرون أو لا يهتمون بعملهم لا يفتخرون

أو لا يهتمون بعملهم كما يفترض بهم أن يفعلوا .

نعم (أ) لا (ب)

٦ - إنه لمن غير المجدى أن تخطط لمهنتك قبل وقت طويل بما أن أحدا لا يعرف

ما سيحصل فى المستقبل

نعم (أ) لا (ب)

٧ - أجد الإسرها أكثر سهولة إذا أنجزت المزيد من المهام :

نعم (أ) لا (ب)

٨ - أخصص المزيد من الجهد والوقت لعلاقاتي الشخصية مما أفعل في سبيل العمل

نعم (أ) لا (ب)

٩ - الناس الذين يرثون ثروة كبيرة ويتخلون عن العمل سيجدون أنفسهم في مأزق كثيرة

نعم (أ) لا (ب)

١٠ - من غير المجدي أن تأخذ مواعيد تسليم على محمل جدى بشكل بالغ لأنها مجرد مواعيد مفيدة لتسيير العمل :

نعم (أ) لا (ب)

أجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

- ثمانية أجوبة (أ) وما فوق :

العمل هو الحب الحقيقي والأعظم في حياتك أنت تؤمن بأن العمل هو الحل الوحيد للتخلص من كل الآفات التي يعاني منها مجتمعنا الحالي، نحن، طبعاً، لا نحسد زوجتك أو أصدقائك على وجودك معهم.

- بين خمسة وسبعة أجوبة (أ) :

أنت لست مهووساً تماماً بالعمل، على الأقل، أنت لا تشبه كثيراً أحد حساب المجموعة الأولى في ترتيبنا، وإذا كنت تعمل أكثر من زملائك ولا تجد التقدير المناسب، فلهذا الوقت المناسب لكي تبحث عن عمل آخر، أو مهنة أخرى حتى .. ولكن إنتبه، فكثير مما تقوم به من جهد قد يصنف ضمن مزايا : لأنه إن على العمل أكثر من كونه جهداً في سبيل التقدم المهني.

بين ثلاثة وخمسة أجوبة (أ) :

من غير المحتمل أن نجدك تعمل أثناء ساعة الغداء .. فالنقاط التي سجلتها تجعلك بعيداً عن تصنيف الإدمان على العمل، ولعلك إبداعاً من أصحاب المجموعتين السابقتين، حيث إنك تؤمن بأن في الحياة ما هو أبعد بكثير من العمل. مشكلتك الوحيدة أنك متسامح مع من هم كسالى في العمل، حيث أنك تعتقد أنهم مثلك، مبدعين غير مدمنين على العمل، فأحذرهم.

بين صفر و٢ من الأجوبة (أ) .

أنت لست مدمناً على العمل، بل أنت لست معتاداً العمل، نقاطك شبه معلومة في تصنيفنا، ربما لأنك تجد صعوبة في تبرير الغاية من الجهد المهنى وتحديد واجبك تجاه المجتمع. ولعل أفضل المهن التي تُناسبك تصب في خانة الإبداع الفني، حيث أنك تهتم بالاستماع بالحياة أكثر بكثير من جمع الأموال، ونجاحك لا بد من أن يأتي من الابتكار والوحى الفنى بدلاً من العمل المكتسب الشاق.

## ثانياً : إحتييار معرفة خمول النفس وكسلها وأسباب ذلك

الخمول هو شعور الإنسان بقلّة الطاقة والحركة والنشاط، وشعوره بالكسل، والنعاس والرغبة في النوم.

من أسباب مشكلة الخمول ما هو بيئى مثل قلة الأوكسجين، وزيادة نسبة ثانى أوكسيد الكربون، وزيادة نسبة الرطوبة، وشدة حرارة الجو، وزيادة معدل تلوث الهواء .. ومنها ما هو بيولوجى (جسمى) مثل خلل الساعة البيولوجية لجسم الإنسان، بسبب النوم المتأخر والسهر والتوتر والإرهاق فى العمل أو فى الدراسة. كما أن هناك أسباباً غذائية نذكر منها : كسل الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود فى الغذاء، وتناول النشويات والدهون أكثر مما يحتاج إليه الجسم، وبالتالي زيادة وزن الإنسان ما يؤدى إلى قلة الحركة والإحساس بالإرهاق بعد أى مجهود بسيط.

أيضاً من الأسباب الغذائية للخمول نقص معدل السكر فى الدم، ما يقلل من الطاقة التى يمكن أن يبذلها الإنسان.

ويرى علماء النفس أن الخمول هو النوع من الهروب من الواقع. حيث أن مشكلات الحياة أصبحت لدى بعض الناس ليس من السهل حلها، ما يؤدى إلى شعور الناس بالإكتئاب وقلة الحيلة أو القدرة على مواجهة هذه المشكلات.

سـ ويرى علماء الإجتماع أن الخمول يرجع إلى قل وقت الفراغ لدى الناس، وعدم ممارسة الرياضة البدنية، وإنعدام الهوايات، والتشاؤم نحو الغد.

ولعل ما ساعد على الخمول والكسل، أيضاً إمتنشار التقنيات الحديثة مثل ركوب السيارة و «الروموت كونترول».

إذا أردت أن تعرف هل تعاني من الخمول أو لا، يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية، بما يعبر عما تفعله في حياتك.

١ - هل تشعر كثيراً بالرغبة في النوم أو النعاس؟

(نعم) / لا

٢ - هل تعيش في منطقة مكتظة بالسيارات؟

(نعم) / لا

٣ - هل تحب السهر والنوم المتأخر؟

(نعم) / لا

٤ - هل تجلس أمام التلفزيون والفيديو كثيراً؟

(نعم) / لا

٥ - هل تعاني من الإكتئاب؟

(نعم) / لا

٦ - هل ترى أن المشكلات التي تحيط بك أكبر منك؟

(نعم) / لا

٧ - هل تعتمد على الآخرين (الساعى في العمل، الزوجة والخدمة في المنزل) في كثير من الأشياء؟

(نعم) / لا

٨ - هل تؤمن بالمثل الشعبي القائل «كل تأخيرة فيها خيرة»؟

(نعم) / لا

١٠ - هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟

نعم ☒ لا

١١ - هل تتناول طعام الإفطار في الصباح؟

نعم ☒ لا

١٢ - هل تطبق شعار «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد»؟

نعم ☒ لا

١٣ - هل وزنك متناسب مع طولك؟

نعم ☒ لا

١٤ - هل تمارس بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم؟

نعم ☒ لا

### التعليمات والتفسير

أ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة ب «لا» عن الأسئلة كم ١ إلى ١٠.

- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة ب «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٤.

ب - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة :

\* إذا حصلت على ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص نشيط وغير كسول، ولا تعاني من الخمول.

\* إستمروا على نمط حياتكم هذا، مع زيادة التمارين الرياضية وجعلها بشكل منتظم ودينى.



\* إذا حصلت على ٥ إلى ٩ درجات فأنت أحياناً نشيط، وأحياناً أخرى كسول  
ننصحك بأن تقرأ المقدمة مرة أخرى، وأن تراجع إجابتك لتعرف أسباب عدم  
إستمرار نشاطك وحيويتك.

\* إذا حصلت على ٤ درجات فأقل فأنت شخص كسول تُعاني من الخمول،  
حركتك في الحياة والعمل بطيئة.

تأكد أن عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل، وأن الحياة ليست أكلًا وشرباً  
وراحة فقط، وإنما عمل وكفاح وعرق.

### ثالثاً: إختبار السيطرة على النفس

يمكن للإنسان أن يسيطر على نفسه بالبعد عن التوتر والقلق والضغط  
النفسى، ومن خلال هذا الإختبار الذى أعده د. مدحت أبو النصر تعرف الكثير.

- التوتر والقلق والضغط النفسى والغصبى والإنتفعال .. كله أعراض  
سالبة يعانى منه الإنسان فى العصر الحالى بشكل لم يشهده من قبل.

هذه الأعراض تترك أثراً ضاراً على الإنسان سواء من الناحية النفسية  
أم العقلية أم الجسمية أم المهنية (الوظيفية) أم الإجتماعية (مع الأسرة ومع  
المجتمع).

وإذا لم يتم التعامل السليم والمناسب مع كل هذه الأعراض، فإنها  
ستتحول، بلا شك، إلى أمراض، وهناك طرق وأساليب عدة لتجنب التوتر العصبى  
أو لتقليل منه، والإستقصاء التالى يقدم لك حوالى ١٨ طريقة يمكن الإستفادة  
منها لتجنب أو لتقليل التوتر العصبى الذى تعانى منه نتيجة ما تواجهه من  
مواقف الشدة والأزمات والضغط، سواء فى العمل أم وسط الأسرة أم فى  
الدراسة.

١ - هل نقضى ه دقائق على الأقل، يومياً ، على مقعد مريح فى تأمل سادى؟

لا

نعم ✓

٢ - هل تسير على الطريق أو فى إحدى الحدائق، فى الهواء الطلق حوالى كيلو متر على الأقل يومياً ؟

لا

نعم ✓

٣ - هل تمام، ولو ساعة واحدة، فى فترة منتصف اليوم؟

لا

نعم ✓

٤- هل تنهض مبكراً كى يتاح لك الوصول إلى مقر عملك من دون حاجة إلى سرعة؟

لا ✓

نعم

٥ - هل تحظى بقسط كاف من الراحة أثناء النوم؟

لا

نعم ✓

٦ - هل تترك مشكلات العمل جانباً عند رجوعك إلى المنزل؟

لا

نعم ✓

٧ - هل تسمع الراديو أو تشاهد يومياً برامج التلفاز بإسترخاء؟

لا

نعم ✓

٨ - هل تتكلم بهدوء عندما لا يكون الكلام السريع ضرورياً؟

لا

نعم ✓

٩ - هل تصادق أو تصاحب رفاق يتمتعون بالإسترخاء والسعادة؟

لا

نعم ✓

١٠ - هل تعطى لنفسك يوماً كل أسبوع للراحة والترفيه والإستجمام؟

نعم ✓ لا

١١ - هل تمارس كل فترة التنفس العميق؟

نعم ✓ لا

١٢ - هل تمارس إحدى الهويات المحببة لك؟

نعم ✓ لا

١٣ - هل تفعل أى شئ إزاء قلق تعانى منه بدلاً من الإستسلام له؟

نعم ✓ لا

١٤ - هل لديك عدد كبير من الأصدقاء والمعارف؟

نعم ✓ لا

١٥ - هل تعلمت قبول الهزيمة، أحياناً، من دون مرارة كبيرة؟

نعم ✓ لا

١٦ - عندما يكون ذلك ممكناً، هل تستطيع تجنب الأشخاص والأمور التى تشترك؟

نعم ✓ لا

١٧ - هل يحول مزاجك المرح بينك وبين الأنفعال؟

نعم ✓ لا

١٨ - هل تطلب النصيحة من الآخرين عندما تحتاج؟

نعم ✓ لا

### التعليمات والتفسير

- أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة ب «نعم» عن جميع الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر فأنت ذو مهارة عالية فى تجنب أو تقليل التوتر العصبى.

تتمسك بالإستمرار على ما أنت فيه، قد يصفك الآخرون بالبرود، ولكن هذا لا يهم.

\* إذا حصلت على ١٢ - ٧ درجات فأنت ذو مهارة متوسطة فى تجنب وتقليل التوتر العصبى.

ننصحك بأن تستفيد من باقى الطرق والأساليب التى أجببت عنها ب «لا» فى أسئلة الإستقصاء.

\* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت ذو مهارة منخفضة فى تجنب أو تقليل التوتر العصبى. والنتيجة أنك تعاني من توتر عصبى عال، لابد من أن تنتبه إلى أنك معرض للإنفعال الشديد والغضب فى أية لحظة والإنفجار فى الآخرين من دون تحكم، وبإحتراق وظيفى (مهنى) فى عملك.

وقد يصل الأمر إلى مشكلات فى القلب والتنفس.

أقرأ أسئلة الإستقصاء وحدد بخط كبير طرق وأساليب تجنب التوتر العصبى، وضعها أمامك حتى تتذكرها كل لحظة وتحاول أن تستفيد منها اليوم قبل غد.

إختبار معدل الأمل في الحياة

قاعدة الحساب

معدل أملك في الحياة	عمر حالياً	معدل أملك في الحياة	عمر حالياً
٧٤,١	٢٠	٧٥,٩	٤٤
٧٤,١	٢١	٧٦	٤٥
٧٤,٢	٢٢	٧٦,٢	٤٦
٧٤,٣	٢٣	٧٦,٣	٤٧
٧٤,٣	٢٤	٧٦,٥	٤٨
٧٤,٤	٢٥	٧٦,٦	٤٩
٧٤,٥	٢٦	٧٦,٨	٥٠
٧٤,٦	٢٧	٧٧	٥١
٧٤,٦	٢٨	٧٧,٢	٥٢
٧٤,٧	٢٩	٧٧,٤	٥٣
٧٤,٨	٣٠	٧٧,٧	٥٤
٧٤,٨	٣١	٧٧,٩	٥٥
٧٤,٩	٣٢	٧٨,١	٥٦
٧٥	٣٣	٧٨,٤	٥٧
٧٥	٣٤	٧٨,٥	٥٨
٧٥,١	٣٥	٧٩	٥٩
٧٥,١	٣٦	٧٩,٣	٦٠
٧٥,٢	٣٧	٧٩,٣	٦١
٧٥,٣	٣٨	٨٠	٦٢
٧٥,٤	٣٩	٨٠,٢	٦٣
٧٥,٥	٤٠	٨١,١	٦٤
٧٥,٦	٤١	٨١,١	٦٥
٧٥,٧	٤٢	٨١,٣	٦٦
٧٥,٨	٤٣	٨١,٩	٦٧
		٨٢,٣	٦٨
		٨٢,٧	٦٩
		٨٣,٢	٧٠,٠ فما فوق

تتم عملية الحساب بعد إنجاز الاختبار الذاتى، بالإعتماد على الجدول المصاحب ويتضمن إلى اليسار عمرك اليوم، وإلى اليمين المعدل التقديرى لأهلك فى الحياة إن كنت امرأة .. أما الرجل فعليه أن يطرح ثلاث سنوات من المعدل المذكور، ثم أضف أو أطرح السنوات التى تحصل عليها إثر إنجاز الاختبار.

النتيجة التى تخرج بها تقدر مدى طول عمرك، فى الأثناء، فى وسعك أن تطور حظوظك فتفوز بمدة أطول، إذا ما طورت نمط حياتك ونظام غذائك، والأعمار بيد الله سبحانه وتعالى ولا نعرف كم عمرنا على وجه التحديد، ولأن الله جعل من كل شئ حى سبباً فنحن نأخذ هنا بالأسباب والتوقعات، ولكن لكل أجل كتاب ... فلاحظ الجدول :

### رابعاً : اختبار البساطة

شخصية الإنسان تتحدد فى البساطة أو التكلف، والتكلف مرض قد يصيب الإنسان، إنه مرض الابتعاد عن البساطة والوقوع فى براثن المظاهر، وقد يثير السخرية.

والإختبار التالى إنتماك إلى فئة البسطاء العاديين أو البالغى النسابة ... أو حتى المتعلقين بحب المظاهر .. فمن أى الفئات أنت ؟!

### الأسئلة

١ - هل تحب بيكاسو (إذا كنت لا تعرفها، أجب بالنفى) ؟

لا نعم

٢ - هل تقبل دعوة إلى حفلة إجتماعية بكل طيبة خاطر حتماً، ولو قيل لك إنك

ستحل مكان ضيف معتذر ؟

لا نعم

٣ - هل تملك حيواناً فى منزلك أو طيراً غالى الثمن ؟

نعم ☒ لا

٤ - هل ترتاد محل الخياطة نفسه منذ أكثر من عشر سنوات لصنع ملابسك ؟

نعم ☒ لا

٥ - هل تعتبر أن القصص البوليسية هى صنف ردى من الأدب ؟

نعم ☒ لا

٦ - هل تقوم بحركات يديك عندما تتكلم ؟

نعم ☒ لا

٧ - هل ترتدى دائماً ثياباً فانت موضتها ؟

نعم ☒ لا

٨ - هل تحرص على إرتياد دور الأوبرا و المسارح الكبرى ؟

نعم ☒ لا

٩ - هل تعتبر أن إختيار لون القميص أمر فائق الأهمية ؟

نعم ☒ لا

١٠ - هل يغلب طابع « المودرن » على أثاث منزلك ؟

نعم ☒ لا

١١ - هل تمتلك اشتراكاً فى ناد اجتماعى ؟

نعم ☒ لا

١٢ - هل ترد مباشرة علي مخابراتك الهاتفية في البيت أو المكتب ؟

نعم / لا

١٣ - هل ترتدى ملابس جديدة أو رسمية في الأعياد ويوم العطلة ؟

نعم / لا

١٤ - هل حصل أن أشرتيت في أحدي رحلاتك صحيفة أو كتاباً بلغة لا تعرفها ؟

نعم / لا

١٥ - هل تمتلك سيارة نادرة الوجود حالياً ؟

نعم / لا

١٦ - هل تشرب المرطبات دائماً في المنزل وخارجه ؟

نعم / لا

١٧ - هل تمتلك ميلاً لجمع الأشياء (علب كبريت، طوابع ...) ؟

نعم / لا

١٨ - هل تجد معظم الأفلام مثيرة للملل ؟

نعم / لا

١٩ - هل تتابع آخر الأخبار السياسية وتتلقفها من مصادرها المباشرة ؟

نعم / لا

٢٠ - هل تقرأ كتباً في الفلسفة ؟

نعم / لا



## الإجابات :

-- سجل نقطة مقابل كل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١- ٣- ٤- ٥- ٧- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٤- ١٦- ١٧- ١٨- ١٩- ٢٠

-- سجل نقطة واحدة مقابل كل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية

٢- ٦- ١٠- ١٢- ١٣- ١٥

## النتيجة :

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٥ نقطة .

أنت «متكلف» بالفعل، لكنك حر فهذا لا يؤدي أحداً.

ب - بين ١١ و١٥ نقطة :

أنت تفضل الأشياء المبتكرة، وهي ميزة في شخصك.

ج - بين ٨ و١١ نقطة :

أنت تكره التعقيد في الحياة، لكنك مع ذلك لست بعيداً عن أحوال العصر.

د - أقل من ٨٠ نقاط :

أنت تعيش هامش العصر وتختار عمداً الإبتعاد عن كل ما من شأنه أن يُعقّد لك وجودك.

### خامساً : إختبار رومانسية الشخصية

لاحظ أى إنسان يتحلى بمظهر القوة وإنعدام الشفقة وإختره ملياً، يتضح لك أنه فى أعماق أعماقه يملك إحساساً عاطفياً يجعله أكثر إنسانية، مع أن الرجال يرفضون الإعتراف عادة بمثل هذه المشاعر التى ينعنون بها النساء، لا سيما الخطيبات والزوجات منهن، أى اللواتى تفتحت أزهار الحب فى قلوبهن فالرومانسية ليس تُهمهم يجدر الإبتعاد عنها، بل قد تكون عاملاً إنسانياً مهماً فى حياة البشر، وهل أنت عاطفى؟

أجب صدقاً على الأسئلة التالية واكتشف حقيقة رومانسيك وعاطفتك :

#### الأسئلة

الإجابة بنعم أو لا :

- ١ - هل تجمع التذكارات (أزهار مجففة، صور...) ؟ لا
- ٢ - هل تعتقد أن القصص الخرافية مبنية كلها على قواعد حقيقية؟ لا
- ٣ - هل تحتمل رؤية أحدهم ينهال بالضرب على كلب أو حصان؟ لا
- ٤ - هل تعتقد أن الإلهام ما هو سوى عادة؟ لا
- ٥ - هل سبق ونسيت ولو مرة واحدة ذكرى ميلاد الشخص الذى تُحب؟ لا
- ٦ - هل تفضل القصائد العاطفية المتأسوية على غيرها من القصائد؟ لا
- ٧ - هل بإمكانك أن تصفى من لون كل لشكاوى حزينة يأتى عليك عليها أحدهم؟ لا
- ٨ - هل تكون يومياتك؟ لا
- ٩ - هل تفضل الأحمر الزاهى على الأزرق الفاتح؟ لا
- ١٠ - هل تؤمن بأن المشاعر الجميلة تجعل الحياة أبهى؟ كدهم

- ١١ - هل تؤمن بأن المشاعر الجميلة تزيد من تعقيد الحياة ؟
- ١٢ - هل تفضل أن يكون الحبيب سعيداً ولو على حساب حزنك أنت ؟
- ١٣ - هل تعتقد بالأشياء الجالبة للحظ ؟
- ١٤ - هل تشعر بالخزن نوعاً ما عند مغيب الشمس ؟
- ١٥ - هل تجد كلام الحب سخيلاً إذا لم يكن موجهاً لك ؟
- ١٦ - هل سبق لك أن نزت أوراق الزهرة البرية لحل قضية عاطفية تحريك ؟
- ١٧ - هل تحب البقاء وحيداً ؟
- ١٨ - هل تفضل أن تكون محبوباً من أن تحب بنفسك ؟
- ١٩ - هل تؤمن بأن البعيد عن العين يبعد عن القلب ؟
- ٢٠ - هل لا يزال أول موعد غرامى لك ماثلاً فى ذاكرتك ؟
- ٢١ - هل لا تزال مشاهد أماكن طفولتك تتراعى لك ولكن بشكل أقل جمالاً مما كنت تتخيلها ؟
- ٢٢ - هل تفضل الخريف على الربيع ؟
- ٢٣ - حين تصادف فى الشارع شخصاً لطيفاً، هل يجذبك شكله الخارجى بشكل عام أو وجهه فحسب ؟
- ٢٤ - هل أنت متقلب الأهواء ؟
- ٢٥ - هل يبدو الكوخ ذو السطح المصنوع من القش أجمل من المنازل الحديثة ؟
- ٢٦ - هل تفضل أن تعيش فقيراً مع الحب غامراً قلبك، أو أن تعيش ثرياً ووحيداً فى الحياة ؟

- ٢٧ - هل يؤثر فينت موت أحدهم في ساحات العمل أكثر مما تفعل وفاة آخر بيضاء  
نعم على سرير أحد المستشفيات ؟ نعم  
٢٨ - هل تفضل القمم البرية على الوديان الخضراء ؟ لا  
٢٩ - هل تزعج النهايات المساوية للأفلام والروايات ؟ نعم  
٣٠ - هل تعتبر أن رقصة الفالس تؤثر فيك قليلاً ؟ -  
٣١ - حين يتحدثون عن عملية شراء قلب، هل تزعج الفكرة ؟ نعم  
٣٢ - هل تعتقد أن القلب هو مركز الروح ؟  
٣٣ - هل سبق لك ويكيت وحيداً ؟ نعم  
٣٤ - هل تهوى إستذكار القصائد الشعرية ؟ نعم

الإجابات :

سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٧ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٦ - ١٧ - ٢٠ - ٢١ -  
٢٢ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٨ - ٣٠ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤

سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٩ - ١٥ - ١٨ - ١٩ - ٢٢ - ٢٧ - ٢٩ - ٣١

النتيجة :

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٦ نقطة :

أنت عاطفي رومانسي تماماً، ولا شك أن روحك هذه قد عانت من قدر لا  
بأس به من خيبات الأمل في الحياة، لكنك مع ذلك ستحتفظ بأفضية التمتع  
بالسعادة بشكل أعمق من الآخرين، حاول أن تحافظ على هذه الروح.

ب - بين ٨ و ١٥ نقطة .

أنت تملك روحاً مثالية فى هذا المجال، فانت عاطفى ومتعقل فى الوقت نفسه.

ج - أقل من ٨ نقاط :

يجب أن تتعلم أن عذاب الحب يمكن أن يمنحنا أحياناً سعادة لا توصف، فالروح الجافة تورث الشيخوخة المبكرة، صحيح أن الواقعية تجنب صاحبها خيبات الأمل، إلا أنها تلغى كذلك البهجة من حياته.

### سادساً : إختبار

#### سرعة الغضب عن الإنسان

ما هى درجة احتمال أعصابك؟ وما هى قدرتك على الثورة والغضب؟ وما هى قدرتك على احتمال المواقف المختلفة، هذا الإختبار يوضح لك قدرتك على ضبط نفسك إم أنت شخص سريع الغضب؟!

الإجابة تكون : بلا مبالاة / بعصبية / بغضب .

١ - أن تتناول الغداء مع ستة أشخاص فى حين كنت تنوى تناوله بمفردك مع

زوجتك .

٢ - حين تصادف صديقاً يزعم أنه لم يرك . بالاصالة

٣ - حين تكون مجبراً على الإستماع لآراء فى السياسة مخالفة لآرائك تماماً بالاصالة

٤ - أن تضطر للإستماع لنكتة يرويها شخص سمج يعتقد أنه «مقبول» بالاصالة

٥ - حين تخسر فى إحدى المباريات رغم جهودك بالاصالة

٦ - حين ترى أحد المدعوين فى منزلك يرمى برماد سيجارته على سجادتك أو فى

إناء الزهور. *الزهور* *الزهور*

٧ - أن تتسخ يداك عن الأسماك بقئنيه الماء.

٨ - حين تصادف شخصاً يرتدى بذلة مماثلة لبذلتك الجديدة (أو سيدة ترتدى فستاناً مماثلاً). *بذلة* *بذلة*

٩ - حين تسمع أحدهم يمتدح نفسه. *بذلة* *بذلة*

١٠ - أن تقبض مبلغاً من المال أنقص من المبلغ المتفق عليه ولا تنتبه إلا متأخراً بعد إستلام النقود والمضى في طريقك. *بذلة* *بذلة*

١١ - حين تجد شعره في طبق السلطة. *بذلة* *بذلة*

١٢ - حين تركب السيارة مع سائق «مجنون». *بذلة* *بذلة*

١٣ - حين تنتظر أحدهم لوقت طويل مع أن بينكما موعد عمل. *بذلة* *بذلة*

١٤ - أن يحسبك أحدهم شخصاً آخر. *بذلة* *بذلة*

١٥ - حين تنتبه إلى أحدهم يشاركك قراءة الصحيفة من خلف كتفك. *بذلة* *بذلة*

١٦ - أن تستمع لأحدهم وهو يندن اللحن نفسه لأكثر من ساعة. *بذلة* *بذلة*

١٧ - أن تقع ضحية لأحد الشاحذين مرتين متتاليتين. *بذلة* *بذلة*

١٨ - حين تتواجد في القطار أو الطائرة إلى جانب شخص يروي لك قصة حياته في حين تود أن تنام أو ترتاح فحسب. *بذلة* *بذلة*

١٩ - حين يصمر عليك الجميع بأن تغنى أغنية في نهاية العشاء مع إنك لا ترغب بذلك. *بذلة* *بذلة*

- ٢٠ - أن يرفع أحدهم التكليف معك مع أنك لا تكاد تعرفه. *بالله*
- ٢١ - أن يقلل طفل من إحترامك بحضور أهله الذين يفرحون به. *بالله*
- ٢٢ - حين يتهامس شخصان بوجودك. *بالله*
- ٢٣ - حين تجلس فى السينما قرب شخص يمد زراعيه على مقعدك ومقعده. *بالله*
- ٢٤ - حين ترى أشخاصاً يتصاحكون لأنك تخلفت عن القطار أو الحافلة. *بالله*
- \* الإجابات :

فى كل من الحالات سجل ٣ نقاط لخانة اللامبالاة، ونقطتين لخانة العصبية، ونقطة واحدة لخانة الغضب.

#### \* النتيجة

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من خمسين نقطة : أنت تتمتع بذهن ذى مكابح، فأنت تستطيع بكل سهولة أن تتحكم بأعصابك إزاء التصرفات المنقّرة التى يقوم بها آخرون، الأمر الذى يجعلك تحقق نتائج أفضل فى الحياة.

ب - بين ٢٥ ، ٥٠ نقطة : لابد أنه بالإكتمان ان يقرأ أفكارك وكأنها فى كتاب مفتوح، ولكنك مع ذاك قادراً على التحكم بتصرفاتك.

ج - أقل من ٢٥ نقطة : أنت سريع الغضب وشديد العصبية وهما صفتان تتيحان لأعدائك توجيه الأسلحة نحوك بسهولة.

## سابعاً : إختبار

### القدرة على السيطرة على الأعصاب

هذا الإختبار يقدم لنا فرصة ذهبية للبحث عن سيطرتنا على أعصابنا وجهازنا العصبى فى المواقف المختلفة، ويعلن : هل نستطيع السيطرة على أنفسنا وهدوننا، وإلى أى حد نتمتع بالقدرة على السيطرة على أعصابنا، وهل تتور ثائرتنا لأبسط الأسباب؟ ... أنه إختبار معرفة النفس :

### الأسئلة

\* الإجابة : بنعم أو لا :

- ١ - هل تُفَتِّتُ الخبز بأصابعك خلال تناول الطعام ؟ نعم
- ٢ - هل تفك ربطة غلاف العلب من دون قطعها بالمقص ؟ نعم
- ٣ - هل تستدير إلى الخلف غالباً إذا ما مشيت فى الشارع وحدك مساءً؟ لا
- ٤ - هل تستيقظ بسرعة وتستعيد وعيك ما أن يوقظك أحدهم ؟ نعم
- ٥ - هل تنشر الرسوميات والخريشات لا شعورياً على دفتر ملاحظاتك حين تتكلم عبر الهاتف ؟ لا
- ٦ - هل أنت قادر على الإنتظار بهدوء من دون أن تتمشى أو تقوم بحركة عصبية؟ نعم
- ٧ - هل تقضم أظافرك أو تحك مكان لسع الحشرات حتى تظهر الدماء ؟ لا
- ٨ - هل بإمكانك التغاضى عن شتم أحد السائقين لك حين تكون سائقاً أسيارتك؟ نعم
- ٩ - هل يُذكرك مشهد طائرة عابرة فى السماء تلقائياً بأحداث مشؤومة ؟ لا
- ١٠ - هل تقرأ الرويات البوليسية ؟ نعم
- ١١ - هل تغض عينيك فى السينما عند مشهد الجريمة ؟ لا
- ١٢ - هل يثير الراديو أعصابك ؟ لا



- ١٣ - هل تجمع التحف أو الأشياء ؟ (لا)  
١٤ - هل يمنعك إحترساء القهوة من النوم ؟ (لا)  
١٥ - هل ينتابك القلق كثيراً قبل ركوب القطار ؟ (لا)  
١٦ - هل يمكنك أن تحتل ضجيج أطفال الآخرين ؟ (لا)  
١٧ - هل تشعر بعصبية المزاج قليل هبوب العاصفة ؟ (لا)  
١٨ - هل تلوك طرف قلمك أو تعض على طرف سيجارتك ؟ (لا)  
١٩ - هل تخشى ما يحمله الغد من مفاجآت ؟ (لا)  
٢٠ - هل تحب الموسيقى الإيقاعية ؟ (لا)  
\* الإجابات :

- سجل نقطة واحدة لكل ب «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :  
١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ -  
١٥ - ١٧ - ١٨ - ١٩ .

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «لا» عن كل من الأسئلة التالية :  
٢ - ٦ - ٨ - ١٠ - ١٣ - ١٦ - ٢٠ .  
\* النتيجة :

أحسب النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

(أ) أكثر من ١٦ نقطة :

أنت «كهربائي» المزاج تماماً .. قد يكون من الأفضل لك أن تستشير  
إختصاصياً لمساعدتك .

(ب) بين ١٢ و ١٦ نقطة :

أنت تسير بسرعة ٣ آلاف دورة في الدقيقة. انتبه .. فانت تحرق حياتك بهذه  
الطريقة بسرعة من دون أن تتمتع بأيامك، حاول أن تأخذ الأمور بروية أكثر  
وسترتاح أكثر وأكثر .

(جـ) بين ٨ و ١٢ نقطة .

كل شئ يسير على ما يرام بالنسبة إليك وردود أفعالك مثالية.

(د) أقل من ٨ نقاط :

هذائك الأولى هذا لابد وأن يحمل لك فائدة في معظم الأوقات.

ولكن ثمة سلبيات كامنة في هذه المواصفات، لأن الحياة أحياناً تمنح  
الفرص لمن هو أكثر حيوية وسرعة في ردود الأفعال.

\* ملاحظة :

لا يعنى إختبار القدرة على السيطرة على أعصابك أنك لا تكون عصبي  
المزاج ... فالعصبية شئ والثبات أمام المصاعب شئ آخر .. ولكن هك إرتباط  
بينهما ويختلف عن موقف إلى آخر ومن بيئه إلى أخرى..

### ثامناً : إختبار

هل أنت عصبي ؟

وكيف تعرف شخصيتك ؟

هل أنت أشبه بالنسيم العليل أم إنك إعصار عندما تتور؟ هل تنور وتمور  
كالنار فتحرك ما حولك، أم أنك دافئ لا تعتريك أية برودة تجاه مشاء الآخرين  
وأحوالهم؟

هل أنت بحر هائج متلاطم الأمواج، أم ينبوع حنان وعاطفة، ويظهر يتدفق  
عطاء ومحبة؟ وهل يهك أن تعرف أيضاً إذا كانت لك خصوية الأرض الخضراء  
أم أنك تشبه صحراء قاحلة يتيه فيها الغريب ؟

كل هذا يحدده عنصرك المفضل :الهواء، النار، الماء، أم التراب، في هذا  
الإختبار لا تتمحن فقط العنصر الذي يصنف فيه برجك، ولكنك أيضاً تتكشف  
شخصيتك من خلال العناصر الأساسية التي وصفها الفلاسفة في القديم بأنها

المكونات الرئيسية الأربعة للحياة الإنسانية :-

- ١ - فى أى فصل تحب التنزه فى حضن الطبيعة ؟  
أ - الشتاء    ب - الربيع    ج - الصيف ✓    د - الخريف
- ٢ - ما الذى تفضل أن تجده فى الطبيعة أكثر من غيره ؟  
أ - الرطوبة    ب - الجفاف    ج - البرد ✓    د - الريح
- ٣ - ما هو لونك المفضل ؟  
أ - الأخضر    ب - الأحمر    ج - الأصفر ✓    د - الأزرق
- ٤ - أى مذاق يفتح شهيتك على المائدة ؟  
أ - المالح ✓    ب - الحامض    ج - المر    د - الحلو
- ٥ - ما العنصر الأكثر حساسية فى جسدك ؟  
أ - المعدة ✓    ب - الكبد    ج - الرئتان    د - القلب
- ٦ - ما هى نوعية برجك ؟  
أ - ترابى    ب - هوائى ✓    ج - مائى    د - نارى
- ٧ - ما هى أهم أمنياتك ؟  
أ - التخلص من وزنك الزائد.    ب - ترقية حميدة فى العمل.  
ج - اقتناء حيوان أليف.    د - أن تلتقى بالحب الكبير.
- ٨ - السعادة الكاملة بالنسبة إليك هى :  
أ - علاقة ناجحة مع شريك حياتك.    ب - حب لى الحياة.  
ج - إقامة صداقات واسعة.  
د - السعادة الكاملة هى خارج كل ما سبق ذكره .

٩ - ما هو عطرك المفضل ؟

- أ - برائحة الورد والزهور. ب - برائحة الليمون.  
ج - برائحة البهارات الحارة. د - تفضل عطرك الطبيعي.

١٠ - ماهي الجوهرة المفضلة لديك ؟

- أ - الزمرد ب - الياقوت ج - الزفير د - الطوباز

\* النتيجة :

بعد أن تحدد النقاط التي حصلت عليها من الجدول :

\* إذا حصلت علي أقل من ١٢ نقطة، فأنت كالماء الذي يسيل علي الأرض، لا تحب أن توضع السدود أمامك، كما تصدق كل ما يقال لك .

\* إذا حصلت علي ما بين ١٤ و ١٨ نقطة، فإن لك قلب من ذهب لكن مفتاحه صعب جداً، إنك إنسان لين وطيب القلب رغم مظاهر القسوة التي تبدو علي شخصيتك بل أنك أكثر طراوة من النسمة.

\* إذا حصلت علي ما بين ١٩ و ٢٢ نقطة فأنت تتمتع بذكاء جذاب وحاد، كما أنك متواضع جداً ولديك طاقة كبيرة علي الخلق والإبداع، ولا شك أن السعيد هو من يلتقي بك وتحبه.

\* إذا حصلت علي ما بين ٢٤ و ٢٩ نقطة فإن ميزتك الأبرز تضل برودتك أمام الأتراح والأفراح. أما نقطة ضعفك فهي الصمت، الذي غالباً ما يفسره البعض بتفسيرات خاطئة أو في غير مصلحتك.

\* إذا حصلت علي أكثر من ثلاثين نقطة، فأنت بالتأكيد تتقن حصد النجاحات المتتالية، تبدو مشغولاً دائماً، لذا فإن حماسك الزائدة هي نقطة ضعفك وغالباً ما تدفع الثمن غالياً.

عدد النقاط	نقطة	نقطتان	٣ نقاط	٤ نقاط	٥ نقاط
١	أ	د	-	ب	ج
٢	أ	ب	ج	د	-
٣	-	د	ب	أ	ج
٤	أ	-	د	ب	ج
٥	د	أ	أ	ب	ج
٦	ب	ج	أ	-	د
٧	أ	د	ج	-	ب
٨	أ	-	د	ب	ج
٩	ب	أ	د	ج	-
١٠	ج	أ	ج	أ	ب

### تاسعاً : اختبار

#### أنت إنسان مُسرف : طريقة أنفاقك

الإسراف والبخل مقاييس وضعها الإنسان، ولكنها صفات تتأصل من خلال البيئة، ومن خلال التربية، وهذا يحدد لنا طريقة الإنفاق التي تكشف شخصيتك :

#### الأسئلة

\* الإجابة : ب «نعم» أو «لا»

١ - هل تسجل لأتحة بدفوعاتك ومدادخليلك كلها على دفتر صغير؟

٢ - هل توزع المال في أكثر من جيب ومحفظة أو أكثر من حساب مصرفي؟

٣ - هل تؤمن بأن المال يمنح القوة؟

٤ - هل تملك مبلغاً من المال تخصصه «لليوم الأسود»؟

- ٥ - هل تتناكب متعة معينة عند قيامك بالتبضع ؟
- ٦ - هل تجد متعة فى تأمل الشيكات المصرفية ؟
- ٧ - هل تفضل إهداء الثياب القديمة على الجديدة ؟
- ٨ - تعتقد أن فى العطاء متعة أكبر من الأخذ ؟
- ٩ - هل تؤمن بأن المال لا يصنع السعادة ؟
- ١٠ - هل بإمكانك أن تتمتع الشحاذ مبلغاً غير قليل من المال ؟
- ١١ - حين يكون عليك أن تسدد ديناً، هل تفكر بالأمر كثيراً خلال اليوم ؟
- ١٢ - هل تعتبر عملية منح البقشيش أمراً منطقياً ؟
- ١٣ - هل تشتري أكثر من صحيفتين خلال الأسبوع ؟
- ١٤ - هل تعاني من مشاكل مادية قبل منتصف الشهر (إذا كنت موظفاً) ؟
- ١٥ - هل تحتفظ بالعلب الفارغة وعلب الصفيح بعد إستعمال محتواها ؟
- ١٦ - هل تعرف تماماً وبالقروش الواحد قيمة المبلغ الذى تحمله معك الآن ؟
- ١٧ - هل تهوى الدخول فى عمليات تجارية غير مضمونة تماماً ؟
- ١٨ - هل تصر دائماً على أن تكون الشخص الذى يسدد الحساب فى المطعم إذا كنت مع أصدقاء لك ؟
- ١٩ - هل سبق لك أن جمعت المال داخل حصالة ؟
- ٢٠ - هل تحاول الحصول على تنزيلات وخصومات فى المتاجر التى تضع أسعاراً ثابتة لبضائعها ؟

\* الإجابات :

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٤ - ٦ - ٧ - ١٠ - ١٥ - ١٦ - ١٩ - ٢٠

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «لا» عن الأسئلة التالية :

٢ - ٥ - ٨ - ٩ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٧ - ١٨

\* النتيجة :

إحسب المجموع وقارنه بإحدى النتائج التالية :

(أ) أكثر من ١٦ نقطة : نذكر أن الحياة قصيرة وأننا لن نحمل معنا شيئاً من متاعها بعد رحيلنا عنها، لماذا إذن نحرّم نفسك من المتع الحياتية، خصوصاً متعة العطاء ؟

(ب) بين ٧ و ١٥ نقطة : أنت حريص على أموالك وإقتصادى.

(ج) بين ٤ و ٧ نقاط : إنتبه خشية أن تموت فقيراً معذباً.

(د) أقل من ٤ نقاط : لابد أن حياتنا معقدة تماماً.

### عاشر: إختبار

#### الإنسان المبذّر

يجب أن يكون الإنسان وسطاً لا مبذراً ولا مسرفاً، لأن ترشيد الموارد من الأمور الذى دعانا الله إليها ...

والبعض ينفق دون وعى، لذلك فهذا هو التبذير والشخص الإقتصادى الحريص الذى يصرف النقود فى مواضعها لا يمكن أن يكون بخيلاً ..

وهذا الإختبار الذى أعده د. مدحت أبو النصر يحد لنا بعد الإجابة عليه :  
إذا ما كنت بخيلاً أو مبذراً أو إقتصادياً !!

\* النتيجة :

بعد أن تراجع الجدول وتجبب على محتوياته :

يرجى جمع علامات (صح) رأسياً لكل مجموعة على حدة

- إذا حصلت على علامات (صح) في المجموعة الأولى أكثر من المجموعتين الثانية والثالثة كل على حدة، فأنت شخص بخيل، صفة الكرم بعيدة منك، حياتك كلها حساب وإخار حتى ولو على حساب سعادتك وسعادة الآخرين.

- إذا حصلت على علامات (صح) في المجموعة الثانية أكثر من المجموعتين الأولى والثالثة كل على حدة، فأنت شخص إقتصادي ومعتدل في الإنفاق ومقتصد بشكل سليم.

إحذر من تحولك إلى شخص بخيل وحاول أن تذكر نفسك بلذة الطعام.

- إذا حصلت على علامات (صح) في المجموعة الثالثة أكثر من المجموعتين الأولى والثانية كل على حدة فأنت شخص مبذر، ومسرف وجيويك مثقوة.

إحذر فسوف تندم على ذلك، راجع نفسك، ولا بد أن تنتبه، وأن تدخر نسباً للمستقبل وتجنباً لسؤال الحاجة من الآخرين.



المجموعة الثالثة	الإجابة	المجموعة الثانية	الإجابة	المجموعة الأولى	السؤال
الإجابة	المباراة	المباراة	الإجابة	المباراة	السؤال
تقديم الهدايا	✓	تقديم وتقديم الهدايا وما	✓	تقديم الاستماع	١ - هل تتفعل :
تستمره من جون	✓	تطلب بائرا، خصه		تقارن الاستماع	٢ - عندما تقترن عادية :
الانفجارات إلى السمر	✓	(انضم) علم السمر		لعدم مختلف العجل	
أصب عملية الشراء	✓	خزونة عندما تكون		عملية صعبة لا نجيبها	٣ - الدرا، بالنسبة إليك
لا اقوه بالاحمال	✓	معه جدا عندما يتقدم		معه جدا ولله منه حنة	٤ - الاحمال بالنسبة إليك
		جز، يمكن إحداه		ولو علم حساب رغبتك أو	
		ثمن ما نريه		تتسبب بمطالبة عند اقتراح	٥ - عندما تتناول مرطبا مع
أنا أول من يستعده	✓	أقترح أن يدفع كل واحد		مودة تدبر الأمن	٥ - عندما تتناول مرطبا مع
لا أعرف	✓	نعمه أعرف تقريبا	✓	نعمه أعرف حتمه آخر	٦ - هل تعرف المبالغ الضخم
هل يسرك ذلك، ولا	✓	هل تتنظر طقم خدمة		هل تطلب ابنا علم ذلك	٧ - عندما تقدم غيرة للأفمن
تتخطر مجال		إنفاها يوما ما		تأخرا أو ترفضه بالمراسل	٨ - هل تعرفه واحد ؟
نعمه بل أكثري من		نعمه حسب الاحمال للخدمة		الركاة بأقل من مقدارها	
الاحمال للخدمة لها		لها			مجموعة الجالات

### حادى عشر

#### إختبار معرفة الذات وما تتمتع به من سعادته

هذا الإختبار لمعرفة الذات جيداً والإطلاع على كمية رأسمل الطاقة الحقيقى الذى نتمتع به لمعرفة طبيعتنا الحقيقة والعميقة كخطوة أساسية نحو السعادة الفردية والجماعية ... أجب بصراحة ووضوح ...

١ - هل كنت خلال طفولتك نشيطاً بطبعك، لم تكن تخاف من الجهد، تعمل بسهولة من دون أن يدفعك أحد سوى حاجة عميقة تحثك بإستمرار على الحركة؟  
(نعم = أ، لا = ب).

لا تخلط بين النشاط والأضطراب أو الجهد المتوتر ضد أرائك، والذى تقوم به لأنك مجبر عليه، فى هذه الحالة يجب أن تجيب بحرف «ب».

٢ - هل كنت خلال طفولتك تنكب فوراً عن العمل (بما فيه العمل المدرسى)، (نعم = أ) أو أنك كنت تجد بإستمرار إنحدراً لتأجيل عملك لما بعد؟  
(نعم = ب).

٣ - هل كنت خلال طفولتك مواظباً على النشاط، (نعم = أ)، أم إنك كنت تجد أقل حُجّة للتوقف عن بذل الجهد؟ (نعم = ب).

٤ - هل كنت تجد صعوبة خلال طفولتك لإنهاء كنت بدأت به (كنت تتعب بسرعة) (نعم = ب). أم أن جهودك كانت سهلة (كنت تتمتع بطاقة جيدة للعمل)  
(نعم = أ).

٥ - هل تستعيد نشاطك اليوم بسهولة بعد بذل الجهد (نعم = أ)، أم أن أدنى جهد يصيبك بالإرهاك عامة ؟ (نعم = ب).

٦ - هل كنت تحب التنافس، خلال طفولتك، والتناقص مع رفاقك وإقناعهم، (نعم = أ)، أم كنت تسعى إلى تجنب التنافس والمواجهة؟ (نعم = ب).

- ٧ - هل كنت تشعر بحاجة خلال طفولتك إلى قيادة رفاقك وجعلهم يشاركوك  
إنفاقاً؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ٨ - هل كنت تنزع نحو السيطرة على الآخرين خلال طفولتك (نعم=أ، لا=ب).
- ٩ - هل كنت تتصرف خلال طفولتك بشكل عفوى وفورى (نعم=أ)، أم أنك تفكر  
أو تتردد طويلاً قبل العمل؟ (نعم=ب).
- ١٠ - هل كنت تعبر ويقوة خلال طفولتك عن آرائك وما تحب أو تكره (نعم=أ)، أم  
أنك كنت متحفظاً، حذراً، متردداً فى التعبير عن آرائك؟ (نعم=ب).
- ١١ - هل كنت تغير صداقاتك بسهولة خلال طفولتك، وتهتم دائماً للإلتطاعات  
الجديدة والأصدقاء الجدد؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ١٢ - هل كنت خلال طفولتك منفتحاً في علاقاتك مع الآخرين (نعم=أ)، أم أنك  
كنت متحفظاً غير مرتاح مع الأشخاص الذين لا تعرفهم جيداً؟ (نعم=ب).
- ١٣ - هل بإستطاعتك القول إن اللطف والكياسة كانا يميزان علاقاتك مع  
الآخرين خلال طفولتك (نعم=ب)، أم أنك كنت فجاً؟ (نعم=أ).
- ١٤ - هل كنت خلال طفولتك متسامحاً رفاقك الذين لا يشاطرونك الرأى أو  
الميل؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٥ - هل تغضب اليوم لأتفه الأسباب (أى أن التعبير أستيائك لا يتناسب البتة  
مع حجم السبب)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٦ - هل تنزع اليوم إلى «الإجترار الفكرى» (أى تكرار بإستمرار أسباب  
أستيائك)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٧ - هل كنت تكتتب بسهولة خلال طفولتك؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٨ - هل تعلق أهمية كبيرة اليوم علي أدنى حدث (مشاريع، مفاجآت، سفر، قد  
تكون بالنسبة إليك مصدر قلق)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٩ - هل كنت تبكى خلال طفولتك لأتفه الأسباب، أكان يقال عنك «حساس»  
جداً؟ (نعم=ب، لا=أ).

- ٢ - هل كنت حقوداً خلال طفولتك بشكل عام؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ٢١ - هل يسهل اليوم إقناعك؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ٢٢ - هل تعمل بشكل عام بطريقة عفوية من دون أن تأخذ بعين الاعتبار كثيراً تجارئك الماضية، معتمداً على المستقبل (نعم=أ) أم أنك متأن ومتعقل (نعم=ب).
- ٢٣ - هل كنت تخشى خلال طفولتك التغيير، نوعاً ما، وكل ما هو جديد (كنت تتشبث بعاداتك)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ٢٤ - هل كنت تتمتع خلال طفولتك بحس عملي (كأن يقال عنك «ساطر»؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ٢٥ - واليوم هل أنت رجل (أو امرأة) الحب الكبير والوحيد والدائم (نعم=أ) أو أنك رجل (أو امرأة) الحب المفاجئ والعواطف المنفلتة من عقالها؟ (نعم=ب).
- هل أجبت عن جميع الأسئلة؟ أحص الآن عدد الحروف الألف وعدد حروف الباء التي حصلت عليها وإليك النتائج :
- - إذا كان عدد حروف الألف مابين ١٦ و ٢٥ حرفاً فإن رأسمال الطاقة عندك مرتفع، ولاشك أنك من النمط يانج النشط وذلك كلما إقترب عدد حروف الألف من الرقم ٢٥، وإذا ما قربت هذا الرقم فانت من النوع الين الصافي.
- إذا حصلت على حوالى ١١ إلى ١٣ من حرف الألف فإن ين ويانج عندك متوازناً تقريباً مع نزعة مسيطرة مُحددة يجب أن تعرفها، فى هذه الحالة فقط أحص عدد الألف فى الإجابات العشر الأولى، فإذا كان لديك ٦ ألفاً أو أكثر فانت من النوع يانج/ين مختلط مع سيطرة نزعة ين.
- وإذا كنت على قناعة تامة بأنك من النمط يانج النشط جداً وقد حصلت فى الإختبار عن نتيجة تفيد عكس ذلك، أى أنك ين أو ين / يانج، سأتت على الأرجح من نمط اليانج المزيف الذى ذكرنا سابقاً.

## ثاني عشر

### إختبار: هل أنت مادي؟

وهذا الإختبار هام لمعرفة: هل يزيد حبك للمال عن حبك الإجتماعى والروحى؟! وهل تطغى المادة على الروح عندك؟ ومن المعروف أن المال زائل والروح الطيبة هى الباقية ... أجب بصراحة حتى تعرف نفسك.

الإختبار :

١ - هل أنت ذو مواهب تجارية؟ لا

٢ - أعتقد أن الحياة تطلب إليك التجرد من الكثير من الشكوك؟ لا

٣ - أتعرف السبيل إلى التخلص من المآزق الحرجة فى الوقت المناسب؟ لا

٤ - ألدك بعض المشاريع المستقبلية التى تعتقد أنها جديرة بالتنفيذ وتكفل لك الرزق؟ لا

٥ - هل للصحف التجارية والإقتصادية أهمية خاصة عندك، وهل تقرأها من الحرف الأول إلى الحرف الأخير؟ لا

٦ - أمقتصد أنت أم مبذر؟ لا

٧ - ألك ثقة فى أصدقائك؟

٨ - أعتقد أنك طموح؟ لا

٩ - أعتقد أن فى وسعك فضح مؤمرات خصومك؟ لا

١٠ - أعتبر أن الذين يميلون إلى الأدب والموسيقى ويقضون معظم فراغهم

معهما مجانين؟ لا

١١ - أظن أنك دائماً فكرة كسب المال؟ لا

١٢ - أتشعر بالأسف لك بالعمل الذى يسير على وتيرة واحدة، كالوظيفة مثلاً؟ :

- ١٣ - أنتشعر بارتباح لدى تحملك المسؤولية وإتخاذك القرارات؟ لا نعم
- ١٤ - أتخلم بأن تصبح يوماً مديراً لمؤسسة تجارية؟ لا نعم
- ١٥ - أتضع المشاريع المدبوسة لذلك تدرس الإمكانيات لتحقيق هذا الحلم؟ لا نعم
- ١٦ - هل أنت واثق فى نجاحك فى أعمالك فى المستقبل؟ لا نعم
- ١٧ - هل سنحت لك فرص ذهبية لكسب بعض المال وأنت على مقاعد الدراسة؟ لا نعم
- ١٨ - أتقدر علي الشراء بأثمان معقولة فلا يلحقك أى غبن؟ لا نعم
- ١٩ - هل أنت من الذين لا تؤثر فيهم الصدمات والفشل فى الحياة العملية؟ لا نعم
- ٢٠ - هل أنت عملى وإيجابى بحياتك وتعرف كيف تواجه المشكلات؟ لا نعم
- ٢١ - أتعمد إلى توسيع حلقة معارفك؟ لا نعم
- ٢٢ - أستطيع إستغلال الفرص الذهبية التى تسنح لك؟ لا نعم
- ٢٣ - أملك «الحاسة السادسة» التى تدلك مباشرة علي الأمور التى يمكن تحقيقها بنجاح؟ لا نعم
- ٢٤ - هل تخطط لى تعمل مستقبلاً لحسابك الخاص لأنك تعتقد أن فى ذلك وحده السبيل إلى كسب المال؟ لا نعم
- ٢٥ - هل نجحت فى بعض المشاريع «التجارية» فى نطاق العائلة والرفاق؟ لا نعم
- \* النتيجة :

إحسب نقطتين لكل جواب «نعم» أو نقطة واحدة للجواب الذى تتردد فيه بين «نعم» و«لا» فإذا حصلت على ٤٣ نقطة فلا يستعبد أن تصبح يوماً ما ثرياً كبيراً، ومن ٣٢ إلى ٤٣ تكون لديك الوسائل اللازمة التى توفر لك المال، ومن ٢٣ إلى ٣٢ تكون ميسوراً فى حياتك، ومن ١٣ إلى ٢٢ تكون من الأشخاص الذين يستبعد أن يديروا مؤسسات تجارية، أما إذا حصلت على ما دون ١٣ نقطة فإنك لن تستطيع جمع القروش البيضاء للأيام السوداء مالم تقتصد جهدك فى نفقاتك، هذا مع العلم أن اليا نصيب لا يدخل فى الحساب!؟

### ثالث عشر

#### إختبار لشخصية الطفل : اللون المفضل

##### يكشف شخصيته

إختبار اللون سيكولوجياً قائمة بذاتها، يجعلك تعرف نفسك أكثر وتتنبه إلى الأمور التي تبدو سخيفة للمرة الأولى، لكنها بالفعل تلك على ملامح شخصيتك فأختيارك وتفضيلك للون معين يحدد الرؤية لردود الفعل الفورية الناتجة عنك والإرتياح النفسى والثقة بالنفس الناتجة أحياناً عن إرتداء اللون المناسب، من هنا نقدم هذا الإختبار الذى يحدد الشخصية من خلال تفضيل هذا اللون أو ذاك، أو من خلال الرفض لألوان معينة، أجب بصراحة على كل لون :

##### اللون الأسود

أ - تفضله على غيره من الألوان وتعتبره الأفضل لك ولن تحب. ✓

ب - يعجبك لكنك تفضل عليه اللون الرمادى. //

ج - ترفضه رفضاً قاطعاً وتتشام منه.

##### اللون الأحمر

أ - يعجبك ويبهرك جداً ✓

ب - يعجبك لكنك تفضل عليه اللون مشتقات هذا اللون (الفوشيا- الزهر - //

الأرجوانى).

ج - لا يعجبك وتعتبره شعبياً وملفتاً للأنظار. ✓

##### اللون الأزرق

أ - تحبه وتراه معبراً عن النضارة والشباب. ✓

ب // يعجبك، لكنك تفضل عليه اللون الأخضر أو البنفسجى.

ج - ترفضه تماماً وتفضله قاتماً قريباً من الأسود. ~~✓~~

### اللون الأصفر

أ - يعجبك عندما يكون بصفائه ودون أى خليط معه.

ب - تفضل عليه اللون البرتقالي.

ج - ترفضه رفضاً قاطعاً وتعتبره خاصاً بالأطفال ~~بداً~~.

النتيجة :

الأسود :

\* إذا كنت قد اخترت (أ) : إنك تبحث عن الكمال المثالى الذى يتجسد بالتصرفات وبالدكاء، أنت إنسان صعب المراس ومميز دائماً بين الآخرين.

\* إذا كنت قد اخترت (ب) : تفضل الوحدة على الإنغماس في المجتمع، وتهوى أنصاف الطول ولا تعتمد على الحدة فى علاقاتك مع الناس.

\* إذا كنت قد اخترت (ج) : إنك إنسان عادى جداً وأنت رومانسى نموذجي تعيش إلى جانب خيالك، لا تحب الغوص فى المستجدات العملية، بل تعشق الأساطير والخرافات، يزعجك المجتمع الإستهلاكى.

الأحمر :

\* إذا كنت قد اخترت (أ) : أنت محب للمجتمع ومحبوب من الجميع، تريد المغامرة وتحب أن تجرب كل شئ فى الحياة، مشاعرك مفعمة صادقة ودافئة.

\* إذا كنت قد اخترت (ب) : هذا يعنى أنك تحب قضاء الوقت فى اللهو واللعب، لكن يجب أن يكون لديك هدف تفكر فيه وتعمل لأجله.

\* إذا كنت قد اخترت (ج) : ما ينقصك فى الحياة، الثقة بالنفس والديناميكية، تتعامل مع الناس كأنهم جميعاً منك، ننصحك بعدم التفرغ للأشياء التافهة.



### الأزرق :

x إذا كنت قد إخترت (أ) . تملك مقدرة هائلة على التصميم وإختيار الأفضل كما تتمتع بذوق رفيع، تريد أن تنخل القلوب دون إستئذان، والعقول دون فجاجة وإثارة.

x إذا كنت قد إخترت (ب) : تفخر دائماً بنفسك وبأعمالك، ولا تكتم سرّاً ولا يهملك رأى الآخرين بما تفعله أو تريده.

x إذا كنت قد إخترت (ج) : لديك الإعتقاد التام بأن من يحيط بك من الناس لم يتيحوا لك الفرصة للظهور أو الإبراز خبراتك، تعشق الإعتراض على كل شئ وترفض الأمور بمجرد الرفض لا أكثر.

### الأصفر :

x إذا كنت قد إخترت (أ) : أنت دائم الحركة، ذؤوب، تبحث عن كل شئ لا تعرف معناه، وتتوق لأن تكون السباق فى كل شئ.

x إذا كنت قد إخترت (ب) : إنك إنسان صاحب ملئ بالحيوية، تحب التغيير فى حياتك ولفت الأنظار حتى ولو كان ذلك بعيداً عن الموضة السائدة.

x إذا كنت قد إخترت (ج) : تطلب من الناس أن يظهرُوا دائماً محبتهم وأهتمامهم بك وإلا تحذفهم من قاموسك، لديك مقاييس محددة للصداقة والعلاقات بشكل عام.

### رابع عشر

#### إختبار القدرات الحياتية للشباب

هل تكتسب خبرات؟! وما هو عمرك الحقيقى من واقع ما أكتسبته من خبرة ومهارة في خلال سنوات عمرك؟!

هذا الاختبار هام أجب عليه بكل صدق وستعرف قدرتك الحقيقية ومهاراتك وخبراتك وعمرك الحقيقي:

### الأسئلة

الإجابة بـ «نعم» أو «لا»

- ١ - هل ترغب في أن تعيش في منزل لك وحدك؟ ☐
- ٢ - هل تجد الحياة جميلة رغم كل شيء؟ ☐
- ٣ - هل تتمتع رفقة الأصغر منك سناً؟ ☐
- ٤ - هل بإمكانك أن تركب الحافلة وهي تتحرك؟ ☐
- ٥ - هل تعرف المقطوعة الموسيقية التي تدعى «كارمينا بورانا»؟ ☐
- ٦ - هل سبق وقرأت رواية لـ «كافكا»؟ ☐
- ٧ - هل تحب المفاجآت؟ ☐
- ٨ - هل تفكر غالباً بساعات سعادتك الماضية؟ ☐
- ٩ - هل تعتقد أن الحياة قصيرة؟ ☐
- ١٠ - هل تفضل الرسوم المتحركة عادة على الأفلام السينمائية الطويلة؟ ☐
- ١١ - هل تنسى عادة بصعوبة همومك ومتاعبك؟ أى هل تمنحك مشاكلك من النوم مثلاً؟ ☐
- ١٢ - هل تعتقد أن مشاكل مرحلة الأربعين من العمر هي مجرد وهم وأن الحياة تَمْضِي بتتابع متسلسل من دون منعطفات مفاجئة؟ ☐
- ١٣ - هل تغفر أخطاء الآخرين الأصغر سناً منك؟ ☐
- ١٤ - هل تعتقد أن الترقية في العمل تجعلك تتقدم في المهنة وأن تغبير العمل يجعلك تتقدم في حياتك؟ ☐
- ١٥ - هل تؤمن بأن الإنسان يمكن أن يحب لأول مرة في الخمسين من عمره؟ ☐
- ١٦ - هل تجد أن الشيخوخة تحمل وقاراً لصاحبها؟ ☐
- ١٧ - هل تؤمن بأن لكل عمر متعه الخاصة، لكنها المتعة نفسها في كل مرة؟ ☐
- ١٨ - هل تؤمن بأن الإنسان المتقدم في العمر يملك قدراً من المعلومات أكبر وأصح من الشباب؟ ☐

- ١٩ - هل تتابع الإيقاع الموسيقي بحركة من قدمك أو يديك؟  
 ٢٠ - هل تثق في حدسك؟  
 ٢١ - هل تملك أكثر من خمسة أزواج من الأحذية بحالة جيدة؟  
 ٢٢ - هل تهوى إسداء النصائح والمواعظ؟  
 ٢٣ - هل بإمكانك أن تنزل إلي مياه الأنهار الباردة بكل طيبة خاطر؟  
 \* النتائج :

مجموع النقاط يوازى عمرك الحقيقي، ولا تخطئ رأسك بالجدار إذا ما تبين لك أنك معمر فعلاً إجمع النقاط من خلال الجدول التالى :

- (أ) أقل من ١٠ سنوات  
 (ب) من ١٠ إلى ٢٠ سنة  
 (ج) من ٢٠ إلى ٣٠ سنة  
 (د) من ٣٠ إلى ٥٠ سنة  
 (هـ) أكثر من خمسين سنة

الأجوبة	الأسئلة	الأجوبة		الأسئلة
		لا	نعم	
١	١٢	٥	-	١
٢	١٤	١	٢	٢
٣	١٥	-	٢	٣
٤	١٦	٢	-	٤
٥	١٧	-	٤	٥
٦	١٨	٣	-	٦
٧	١٩	٤	-	٧
٨	٢٠	-	٦	٨
٩	٢١	-	٣	٩
١٠	٢٢	-	٢	١٠
١١	٢٣	٢	٤	١١
١٢	٢٤	١	٢	١٢

### خامس عشر : إختبار الخجل

الخجل من المشاكل التى تعترض سبيل الأطفال والشباب، وهو صفة من الصفات التى لها وجهين : وجه سلبي ووجه إيجابي، للوصول إلى مستوى الخجل لدى الإنسان أو الشباب فيجب أن نجيب تلك الأسئلة بصراحة تامة :

#### الإختبار

- ١ - أضطراب لدى تعرفك إلى شخص جديد؟ لا.
- ٢ - أفضّل فى الغالب، العزلة على المجتمعات والإختلاط بالناس؟
- ٣ - أترتبك إذا ما سمعت أحداً يتحدث عنك حتى ولو بخير؟ لا.
- ٤ - أتحاول التهرب من معارفك إذا ما وقعت عليهم عيناك فى الطريق؟
- ٥ - أعتقد أنه يستحيل عليك أن تصبح يوماً مُخبراً صحفياً أو وسيطاً تجارياً؟ لا.
- ٦ - أتجسر على الاشتراك فى محادثة مع رجل تعرف إنه أذكى منك، وأعمق ثقافة؟ نعم.
- ٧ - أتصطك ركبتيك إذا ما أضطربت أن تمر أمام حشد من الناس فى مكان عام كالمقهى مثلاً؟ نعم.
- ٨ - ألتزم جانب الصمت إذا جمعتك الصدفة بإناس يتجاذبون أطراف الحديث ولم يعض على تعرفك إليهم زمناً طويلاً؟ نعم.
- ٩ - إذا زرت إناساً غرباء، تشعر بشئ من الرهبة والإرتباك؟ لا.
- ١٠ - أتخجل من افتتاح حفلة أمام الجمهور مع كونك متحدثاً لبقاً؟ لا.
- ١١ - أيتفق لك أحياناً التهرب عفواً من شخص تكون لك لذة كبرى فى الإجتماع إليه والثرثرة معه؟ لا.

- ١٢ - أعتقد أن الإنفعال يشل حركتك إذا ما أراد أحد تعريفك بشخصية بارزة؟
- ١٣ - أنتعثر في الكلام إذا كنت في أحد المنتديات تتحدث وانتبهت فجأة أن أنظار الجميع متجهة نحوك؟
- ١٤ - أظن أن في وسعك إحتراف التمثيل المسرحي؟
- ١٥ - أخطر ببالك إذا ما كنت مرتدياً ثوباً جديداً أن العيون تلتهمك من مختلف الجهات؟
- ١٦ - أزعجك مجرد التفكير بزيارة إناس لا تربطك بهم معرفة قديمة؟
- ١٧ - أخيل إليك وأنت تتحدث إلى رئيسك في العمل أنك لست سيد نفسك؟
- ١٨ - أيتجاهل أصدقاؤك أحياناً صفاتك وخصالك الحميدة بالرغم من طول معاشرتهم لك؟
- ١٩ - أتضطرب إذا ما سمعت على التليفون صوتاً غريباً عنك؟
- ٢٠ - أنتظر بعين الإعجاب إلى من هم أسياد أنفسهم وتحسد هم على ذلك؟
- \* النتيجة :

إحسب نقطتين لكل جواب «لا» فإذا كان المجموع ١٨ نقطة فأنت أبعد ما تكون عن الخجل، ويخشى أن ينعتك الكثيرون بالوقاحة والصفاقة؛

وإذا جمعت من ١٤ نقطة إلى ١٦ تكون جريئاً .. ومن ١٠ إلى ١٢ تكون بين، ومن ٨ إلى ١٠ فأنت تميل قليلاً إلى الخجل، ومن ٤ إلى ٦ تكون حياءً من الطراز الأول.

أما ما دون ال ٤ فإن الخجل يشل حركتك تماماً، فأعمل على التخلص منه بأسرع ما يمكن كي لا تهدم مستقبلك بنفسك!

### سادس عشر : إختبار الشجاعة

هذا الإختبار لمعرفة شجاعتك ... أعده الدكتور مدحت أبو النصر .

\* قال الحكماء أربعة لا تُعرف إلا عند أربعة : لا يعرف الشجاع إلا عند الأزمات، ولا الحليم إلا عند الغضب، ولا الأمين إلا عند الأخذ والعطاء، ولا الإخوان إلا عند النوائب.

والشجاعة صفة إيجابية يحب كل إنسان أن يتحلى بها، هي عكس الخوف والرهبة والجبن والتردد والتراجع.

والحياة، فى الوقت المعاصر، بما فيها من ضغوط عدة مشكلات، مختلفة، وما يواجهه الإنسان من مواقف الشدة والأزمات، تتطلب منه أن يكون شجاعاً، يواجه ويفاوض ويتحمل ويتطور وسيطر على نفسه وعلى المواقف التى يواجهها .

إذا أردت أن تعرف، هل أنت شجاع أو لا يرجى الإجابة عن الأسئلة بشجاعة وصراحة وصدق مع النفس.

١ - هل تقول رأيك بصراحة فى معظم الأوقات؟

نعم ~~لا~~

٢ - هل تحب المسؤولية؟

نعم ~~لا~~

٣ - هل تستطيع السيطرة على نفسك عند الغضب والإنفعال؟

نعم ~~لا~~

٤ - هل تساعد الآخرين فى حالة تعرضهم للهجوم أو النقد؟

نعم ~~لا~~

٥ - هل توضح لرئيسك فى العمل خطئه فى إتخاذ قرار ما؟

لا

نعم

٦ - هل تتحمس المنافسة بصدر رجب؟

لا

نعم

٧ - هل تتحمل المنافسة بصدر رجب؟

لا

نعم

٨ - فى مواقف الشدة والأزمات، هل تتصف بقوة الأعصاب؟

لا

نعم

٩ - هل تخاف على أبنائك أو زوجتك (أو زوجك) من أن يحدث لهم شئ يؤذيهم؟

لا

نعم

١٠ - هل تتزعج بسهولة فى حالة معرفة أخبار غير سارة؟

لا

نعم

١١ - هل تخاف المرض؟

لا

نعم

١٢ - هل تخاف السفر إلى الخارج؟

لا

نعم

١٣ - هل تخاف السفر ليلاً؟

لا

نعم

١٤ - هل يمكن إخافتك بسهولة؟

لا

نعم

١٥ - هل تسهل إستشارتك؟

نعم / لا

١٦ - هل تخاف عندما تسير بمفردك ليلاً؟

نعم / لا

١٧ - هل تخاف أن تبقى فى المنزل ليلاً بمفردك؟

نعم / لا

١٨ - هل تخاف من الصعود إلى الأماكن العالية وأسطح المنازل؟

نعم / لا

١٩ - هل تخاف من مواجهة الناس والتحدث معهم؟

نعم / لا

٢٠ - هل تخاف معارضة والديك أو مدرسك أو رئيسك فى العمل؟

نعم / لا

٢١ - هل أنت حريص أكثر من اللازم؟

نعم / لا

\* النتائج

أ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١

إلى ٨، وفى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ٩ إلى ٢١.

ب - أجمع درجاتك عن الأسئلة كافة.

إذا حصلت على ١٥ درجة فأكثر فأنت شخص شجاع بدرجة كبيرة،

إستمر



على ما أنت فيه، ولكن حذار من التهور والعصية وحب الهجوم والسيطرة على الآخرين.

إذا حصلت على ٨ إلى ١٤ درجة فأنت شخص شجاع بدرجة متوسطة، أنت إنسان متوازن تجمع بين صفات الشجاعة والخوف حسب طبيعة الموقف.

في حالة حصولك على ٧ درجات فأقل فأنت شخص غير شجاع، تعاني من الخوف والتردد والحرص الشديدين، أنت تعرف أن خوفك المبالغ فيه مسألة تضاييق وتضاييق المحيطين بك.

ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الإستقصاء وتعرف أسباب ومجالات وأماكن خوفك ... فالمعرفة هي طريق الإعتراف بالمشكلة وعلاجها.  
كن شجاعاً مع نفسك، وابدأ من اليوم حتى تقهر الخوف.

### سابع عشر: إختبار القلق

إختبار هام أعده الدكتور مدحت أبو النصر ونشر في مجلة الشروق وهو هام لمعرفة مدى القلق الذي يعتري الإنسان.

**القلق** حالة فعالية غير سارة تشعر الفرد بالهم والحزن والتهديد.

وقد يرجع إلى أسباب عديدة منها : الحرمان، الفشل، الإحباط، الصراع، المعاناة وعدم الثقة في النفس.

وتترتب على معاناة الشخص من القلق تغيرات جسمية مثل : فقدان الشهية للطعام والصداغ إرتفاع ضغط الدم والتعرق وكثرة التبول وزيادة النشاط الحركي.

والشعور بالقلق عادي لدى كل الناس، فالطالب قبل دخوله الإمتحان يعاني من القلق، والمرشح للوظيفة يعاني من القلق قبل مقابلة لجنة التعيينات، ومدير

الشركة يعانى من القلق عندما تحدث أزمة إقتصادية.

ولكن إذا زاد القلق على حده وإستمر لمدة أطول، فأصبح الشخص مسرفاً فى القلق، وعليه أن يعالج نفسه.

وعلاج القلق ممكن من خلال :

١ - التوجه إلى الله فى كل ما نفعل، والتوكل عليه:

قال الله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْتَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [الآية ٥١ سورة التوبة].

٢ - الدعاء :

يقول الرسول ﷺ : « اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضيا ع الدين وغلبة الرجال » صدق رسول الله.

٣ - العمل : إن علاج القلق يكون بالعمل وليس بالإستسلام له.

٤ - إعادة الثقة بالنفس .

٥ - معرفة أسباب القلق والخوف والتغلب عليها .

وإذا أردت أن تعرف هل أنت عادى أم مسرف فى القلق أجب عن هذه الأسئلة :-

١ - هل تراودك كثيراً أحلام مزعجة؟ لا نعم ١

٢ - هل تعاني من فقدان الشهية للطعام؟ لا نعم ٤ ١

٣ - هل تعاني من الصدا ع؟ لا نعم ٣ ١

٤ - هل تتقلب فى فراشك وتستعرض أحداث اليوم قبل أن يأتىك النوم؟

لا نعم

٥ - هل نظرتك إلى الحياة قائمة؟

نعم (لا)

٦ - هل تميل إلى الإكتئاب؟

نعم (لا)

٧ - هل أنت متشائم أكثر من كونك متفائلاً؟

نعم (لا)

٨ - هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أول أعراض المرض عليك؟

نعم (لا)

٩ - هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أو أعراض المرض على أحد أفراد أسرتك؟

نعم (لا)

١٠ - هل ضيعت على نفسك فرصاً، لأنك خشيت أن تنتهزها؟

نعم (لا)

١١ - هل يصور لك الوهم مصائب لا تحدث قط؟

نعم (لا)

١٢ - هل تتحسر وتندم باستمرار على أعمال أتيتها في الماضي؟

نعم (لا)

١٣ - هل تشعر في كثير من الأحيان بالهم والحزن والخوف؟

نعم (لا)

١٤ - هل يعد تشاؤك الحركي زيادة على المعتاد؟

نعم لا

١٥ - هل تعاني من عدم القدرة على التركيز والانتباه؟

نعم لا

- إعط نفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ«نعم» عن جميع الأسئلة؟

- إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١١ درجة فأنت منسرف في القلق بشكل واضح، ننصحك بأن تستفيد من المقترحات العلاجية التي تتم تقديمها في بداية الإستقصاء ونذكرك بقوله الله سبحانه وتعالى: ﴿ سَجِّعَلُ اللّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴾ [سورة الطلاق آية ٧].

وقوله تعالى: ﴿ أَلَا يَذْكُرُ اللّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [سورة الرعد آية ٢٨].

\* إذا حصلت على ٦ - ١٠ درجات فأنت تعاني من القلق ومسرف في القلق في بعض المواقف، ومسرف في القلق في بعضها الآخر، والقلق لديك ذو معدل طبيعي، يرجى مراجعة الإستقصاء مرة أخرى لمعرفة مناطق القلق لديك حتى تستطيع التغلب عليها، فالمعرفة نصف العلاج.

إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت غير مسرف في القلق، والقلق لديك في معدله العادي أو الطبيعي، وصحتك النفسية، والعقلية سوية.

## ثامن عشر

### إختبار الشخصية الواضحة

وهو إختبار يُحدد إلى أى مدى تكون شخصيتنا واضحة غير غامضة، فالغموض صفة ليست مرغوبة، فهي تؤدي إلى بعد الناس عن بعضهم بعضاً، وإلى خطأ أو سوء فهم فى ما بينهم، وقد يعتبرها البعض عدم إحترام من الشخص الغامض لهم، أو شكه فى قدراتهم وذكائهم.

والغموض عكسه الوضوح والصراحة والبساطة والمدخل المباشر، بمهنى أن الشخص الغامض يتصف غالباً بعدم الوضوح وعدم المصارحة والتعقيد، وإخفاء الأسباب، وإستخدام المدخل غير المباشر، ويجد الناس صعوبة فى معرفة ما فى داخله وفهم تصرفاته، لذا، فرن التوازن مطلوب بين كتمان الأسرار والصراحة مع الناس من دون ضرر.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص غامض أو لا، أجب عن الإستقصاء الآتى بصراحة ووضوح وصدق :

١ - هل تخبر أقرب الأصدقاء إليك بكل أسرارك؟

نعم ، ٣ أحياناً ١ لا

٢ - هل أخبرت زوجتك (زوجك) بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟

نعم: أحياناً لا

٣ - هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟

نعم أحياناً لا

٤ - هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟

نعم أحياناً لا

- ٥ - هل تخبر المحيطين بك لماذا إتخذت قراراً ما؟  
نعم . أحياناً لا
- ٦ - هل تقول للمحيطين بك لماذا قمت بسلوك أو تصرف ما؟  
نعم . أحياناً لا
- ٧ - هل تحب اللوحات أو الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟  
نعم . أحياناً لا
- ٨ - عندما تطلب من شخص ما شيئاً معيناً، هل تدخل في الموضوع مباشرة؟  
نعم . أحياناً لا (لا)
- ٩ - عندما تتحدث مع الآخرين، هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله إليهم بوضوح؟  
نعم . أحياناً لا
- ١٠ - هل أنت صادق مع الآخرين في معظم الوقت؟  
نعم . أحياناً لا
- ١١ - عندما تعود من سفر لك في الداخل أو الخارج، هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟  
نعم . أحياناً لا
- ١٢ - هل تحب العمل الفردي أكثر من الجماعي؟  
نعم . أحياناً لا
- ١٣ - هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟  
نعم . أحياناً لا

١٤ - عندما نتحدث، هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة الإستخدام أو صعوبة الفهم أو ذات مقاطع أو جمل طويلة؟

لا أحياناً نعم ( )

١٥ - هل تحب أن يقول عنك الناس إنك غامض، وليس من السهل معرفة ما فى داخلك؟

لا أحياناً نعم ( )

التعليميات والتفسير :

١ - إعط لنفسك (٢) فى حالة الإجابة بـ «نعم»، و(١) فى حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر فى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١١.

٢ - إعط لنفسك صفرأ فى حالة الإجابة بـ «نعم»، و(١) فى حالة الإجابة بـ «أحياناً»، (٢) فى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١٢ إلى ١٥.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

أ - إذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص غير غامض، شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة، الذى فى قلبك على لسانك، ولكن حذار من الصراحة الكاملة التى قد تخلق لك بعض المشكلات وحذار من إفشاء أسرارك أو أسرار الغير.

ب - إذا حصلت على ١٧ - ٢٣ درجة فأنت أحياناً شخص غامض، وأحياناً شخص واضح وبسيط وصريح، ننصحك بالإستمرار على ما أنت فيه، أنت تعرف متى تتحدث، وماذا تقول، ومتى تصمت؟

ج - إذا حصلت على ١٦ درجة فأقل، فأنت شخص غامض، ننصحك بأن تقرأ هذا الإستقصاء بإمعان لتعرف أولا النتائج السلبية المترتبة على غموضك هذا، وثانياً لتأخذ قرار بأن تقلل درجة الغموض لديك وتزيد معدل الوضوح والمصارحة والبساطة والسهولة فى التعامل مع الناس.

## تاسع عشر: إختبار

### هل تستمتع فعلاً بالحياة؟

وهو إختبار هام جداً لمعرفة مدى إستمتاعنا بالحياة وزينتها من إعداد د. مدحت أبو النصر.

الحياة جميلة وتستحق أن نستمتع بها، وعلينا أن ننظر إليها بمنظار الحب، والتمتع بنعمها.

كل ما حولنا يمكن أن يكون مصدر بهجة وسعادة لنا، حتى المشكلات التي نواجهها تعلمنا الصبر وتقوى الإرادة وتزيد خبراتنا.

من خلال تدريب أنفسنا يمكن أن نكتشف الجمال في كل مظاهر الحياة، وبالتالي نستمتع بها .. وهذا يتطلب منا التفاؤل، والنظرة الإيجابية للحياة، وحب الناس وحب البيئة.

وعلينا أن نستمتع بزينة الحياة الدنيا بالشكل الذي أمرنا الله به، يقول سبحانه وتعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ [سورة الكهف الآية ٤٦].

إذا أردت أن تعرف مدى تمتعك بالحياة، عليك الإستقصاء التالي .. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما إختار العبارة المناسبة لك، والتي تعبر عن موقفك من الأسئلة الآتية :

١ - أين تحب أن تعيش؟

أ - فى شقة صغيرة فى المدينة.

ب - فى بيت كبير فيه كل وسائل الراحة.

سج - فى بيت صغير وسط الخضرة أو على شاطئ البحر.



٢ - ما أحب فصول السنة لك ؟

أ - فصل الشتاء

ب - فصل الصيف.

ج - فصل الربيع.

٣ - فى فصل الصيف وفترة الإجازة، هل :

أ - تجلس فى المنزل وتشاهد التلفزيون؟

ب - تزور الاقارب؟

ج - تذهب مع أسرتك إلى شاطئ البحر مرات عدة؟

٤ - العطلة بالنسبة إليك هى :

أ - الإقامة فى الفنادق.

ب - الرحلات المنظمة.

ج - المغامرة.

٥ - أى نوع من الأزهار تفضل ؟

أ - الأزهار الإصطناعية.

ب - الأزهار الطبيعية.

ج - الأهار الطبيعية والإصطناعية

٦ - أى العطور تختار ؟

أ - العطور غالية الثمن.

ب - العطور التى يحبها الناس.

ج - العطور التى تحبها أنت؟

٧ - أى الحواس أهم لديك ؟

أ - حاسة الأبصار.

ب - حاسة السمع.

ج - الإثنان معاً.

٨ - قابلك موقف طريف أو مضحك ، هل :

أ - تبسّم فقط؟

ب - تضحك مثل الآخرين.

ج - تضحك من قلبك.

٩ - بعد تناولك وجبة الغداء هل :

أ - تستمر في العمل أو المذاكرة؟

ب - تأخذ فترة راحة قصيرة؟

ج - تأخذ فترة راحة ونوم معقول؟

١٠ - عندما تشعر بالضيق، وماذا تفعل :

أ - الإنفراد بالنفس؟

ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر؟

ج - التحدث إلى صديق أو قريب بأسباب الضيق.

التعليمات والتفسير :

١ - اعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة ب (أ).

٢ - اعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة ب (ب).

٣ - اعط لنفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة ب (ج).

٤ - اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

\* إذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص يعرف كيف يتمتع

بالحياة، تنصحك بالإستمرار في ذلك، مع الانتباه إلى إلّتزام مرضاة الله.

\* إذا حصلت على ١٧-٢٣ درجة أنت شخص يتمتع بالحياة أحياناً، وفي مناسبات ومواقف أخرى ليست لديك القدرة على ذلك، ننصحك بأن تزيد معدل إستماعتك بالحياة من خلال مزيد من الحب والتفائل والمرح.

٣ - إذا حصلت على ١٦ درجة فأقل، أنت شخص لا يتمتع بمباهج الحياة، غالباً، أنت شخص غير مرح وغير متفائل، ولا تحس بطعم الحياة الجميلة، ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الإستقصاء وتحاول أن تجعل العبارات «ج» هي أسلوبك في الحياة.

### عشرون : تفضيل الألوان

قل لى لونك آصف لك شخصيتك؟

الحياة من حولنا ليست واحداً، وإنما تشتمل على جميع الألوان، وهذا أحد عناصر جمالها .. فالبيوت بيض والحدائق خضر والزهور حمر والسماء زرقاء .. و .. و ..

جميعنا يحب الألوان، وإن كان ذلك بدرجات مختلفة، ولكل منا لون مفضل يختلف أو يتفق مع الآخرين.

ومن خلال التعرف إلى لونك المفضل يمكن أن تفهم بعض سمات شخصيتك .. فلكل لون دلالة معينة.

اللون الأحمر يوحى عاطفياً بالحرارة والدفء وجذب الإنتباه،  
واللون البرتقالي يوحى عاطفياً بالحرارة والدفء من دون جذب الإنتباه  
واللون الأصفر يرمز إلى الغيرة.  
واللون الأخضر يشير إلى السلام والهدوء وحُب الخضرة.  
واللون الأزرق يوحى إلى التأمل.  
واللون البنفسجي يرمز إلى الحكمة.  
واللون الأبيض إلى الطهارة والنقاء.

واللون الأسود يرمز إلى الحزن.  
واللون الوردى يرمز إلى الحياة الجميلة والبهجة والسعادة.

ويمكن وضع اللون فى مجموعات مثل :

١ - الألوان الفاتحة مثل : الأبيض والأصفر والبني، إذا إختارها الإنسان تدل على صراحته ويساطته مع الناس.

٢ - الألوان الغامقة، مثل الأسود والرصاصى والرمادى والبني الغامق، إذا إختارها الإنسان تدل على حرصه على عدم إظهار ما فى داخله للآخرين، ويكون أميل إلى الغموض، كذلك يمكن تصنيف الألوان إلى :

١ - الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالى والبني الفاتح والأصفر .. وترجع هذه التسمية إلى إقترب هذه الألوان من لون النار والدم، وكلاهما مصدر للحرارة والدفع وإذا إختارها الإنسان، تدل على حبه للناس ولأسرته وإنزله، وهو شخص عاطفى ورقيق ..

٢ - الألوان الباردة مثل الأزرق والبني والسمائى، سمييت باردة لإرتباطهما بلون السماء والماء وكلاهما مصدر برودة، وإذا إختارها الإنسان تدل على حبه للإختلاط بالناس وتقتصر عاطفته على أقرب الناس إليه، وهو غالباً لا يتأثر بما يحدث للآخرين من مواقف، سواء أكانت محزنة أم مفرحة.

إذا أردت أن تعرف نفسك، أجب عن الأسئلة الآتية لتحدد لونك المفضل، بوضع علامة (صح) أمام اللون الذى تختاره فى كل سؤال.

١ - إجمع علامتك على الجدول (كم مرة تكرر اللون الواحد).

٢ - إعرف لونك المفضل الذى حصل على أعلى رقم لوني.

٣ - إرجع إلى بداية الإستقصاء وإقرأ إلى ماذا يشير هذا اللون، وحدد بعض سمات شخصيتك.



### واحد وعشرون : إختيار حب النفس

هل تحب نفسك؟ وما مقدار هذا الحب؟ هل تحب نفسك بالعمل أم بالكلام فقط؟ وهل تنس واجباتك الإجتماعية؟ وهل لا ينسبك حب نفسك حب الآخرين؟ هذا الإختيار الذى أعده الدكتور مدحت أبو النصر يجيب على هذه التساؤلات ويحدد مقدار حبك لنفسك.

١ - هل تعاقب نفسك لإرتكاب أخطاء بسيطة وعادية؟

لا

نعم

٢ - هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب تشعر فى قرارة نفسك أنك لم تتجعب فيها؟

لا

نعم

٣ - هل تواصل أكل الغذاء الذى تعرف أنه لا يلائمك؟

لا

نعم

٤ - هل تهمل زيارة الطبيب بانتظام؟

لا

نعم

٥ - هل تهمل زيارة الأقارب فى المناسبات والأعياد؟

لا

نعم

٦ - هل تضيع الفرصة لصنع الأصدقاء؟

لا

نعم

٧ - هل تحرم نفسك متعة زيارة الأماكن السياحية فى بلدك؟

لا

نعم

٨ - هل تتحرم نفسك من يوم أجازة وراحة محدد كل أسبوع؟

لا

نعم

٩ - هل تفرط في التدخين أو شرب الكحوليات؟

لا

نعم

١٠ - هل تقصر في حق نفسك بعدم شراء ملابس جديدة كل فترة بخاصة في

الأعياد؟

لا

نعم

١١ - هل إشتراكك، أو حريص على الاشتراك، في دورة تدريبية لتحسين معارفك

ومهارتك؟

لا

نعم

١٢ - هل تحب المزاح والمرح؟

لا

نعم

١٣ - هل تمارس إحدى الهوايات المحببة إليك؟

لا

نعم

١٤ - هل تهتم بقصة شعرك؟

لا

نعم

١٥ - هل تهتم بمظهرك الخارجى؟

لا

نعم

١ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١٠.

٢ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٥.

٣ - أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت تحب نفسك بدرجة كبيرة، ننصحك بالآ يتحول ذلك إلى غرور أو تعال على الآخرين، وآلا يتحول ذلك إلى تركيز على نفسك فقط، مع إهمال واجبات الآخرين عليك.

\* إذا حصلت على ١٠ إلى ٦ درجة فأنت تحب نفسك بالدرجة المطلوبة والمناسبة، ننصحك بأن تستمر على الخط نفسه.

\* إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت تحب نفسك بدرجة ضعيفة أو لا تحبها، نذكر بأن لنفسك عليك حق، ولقد كرم الله النفس البشرية، وأكد الإسلام على فضيلة الحب، سواء حب الإنسان لنفسه أم حبه للآخرين.

إن نفسك تستحق أن تحبها، إذا أردت أن تعيش سعيداً، وفى هدوء.



## إثنان وعشرون

### إختبار القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة فى المستقبل

إذا نظرت إلى حياتك الماضية والحالية لوجدت أنك أخذت آلاف القرارات **Decisions**، بل وسوف تتخذ أيضاً منها وأكثر فى حياتك المستقبلية.

وتتوزع هذه بين ما هو صعب وما هو سهل، أو ما هو مهم وما هو أقل أهمية.

من أمثلة هذه القرارات : ما ذا تأكل اليوم؟ ماذا تلبس؟ متى تقوم بزيارة أحد الأصدقاء؟ متى تقوم بعمل ما؟ أى نوع من السيارات تشتترى؟ متى تسافر إلى الخارج؟ أى نوع من الدراسة تختار؟

بعض هذه القرارات يؤثر فى الحاضر فقط، لكن بعضها الآخر يمكن أن يؤثر فى مسار حياتك كلها .

إن قرار ما قد يبدو سليماً فى وقت ما، قد لا يكون كذلك فى وقت آخر، بل قد يكون من الخطأ إتخاذها، ما يجعلنا نفكر فى إتخاذ قرار آخر.

وأحياناً، يؤثر المحيطون بنا فى قراراتنا، مثل الأب أو الأم، الزوج أو الزوجة، الأصدقاء، الزملاء فى العمل والرئيس.

ولسوء الحظ، فى بعض الأحيان يكون تأثيراً هؤلاء المحيطين سلبياً فى عملية صنع القرار لدينا .

لهذا يجب أن تدرك ذلك، وألا يكون عاطفياً عند إتخاذك أى قرار .. فالموضوعية مهمة جداً فى مثل هذه الأمور.

ولابد من أن تتوافر فى القرار عناصر عدة حتى يتصف بأنه سليم أو رشيد، نذكر منها :

- ١ - السلامة : بمعنى أن القرار سليم بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، بما لا يعرضهم للمخاطر.
- ٢ - القبول : بمعنى أن يكون القرار مقبولا بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، فيتحقق التعاون والإجماع عند تنفيذ القرار.
- ٣ - التوقيت المناسب : بمعنى أهمية إتخاذ القرار فى الوقت المناسب، وليس قبل الموعد أو بعد فوات الأوان.
- ٤ - أن يكون القرار واقعياً وعملياً : بمعنى أنه قابل للتنفيذ.

### الاستقصاء

من فضلك اختر الإجابة المناسبة (القرار السليم) بالنسبة إلى المواقف الـ ١٢ المطروحة أمامك.

- ١ - عند إتخاذك أحد القرارات:
- أ - هل تتخذ القرار من دون تفكير فى نتائجه؟
- ب - هل تتخذ القرار حسب طبيعة الموقف؟
- ج - هل تتخذ القرار مع مراعاة مبدأى السلامة والقبول؟
- ٢ - عند قيامك برحلة، هل تقوم بالإعداد لها بشكل جيد ومفصل؟
- أ - لا      ب - أحياناً      ج - نعم
- ٣ - طلب منك أحد الزملاء مساعدته فى العمل هل تساعد؟
- أ - لا أساعده      ب - أساعده بعد موافقة رئيس العمل.
- ج - أساعده إذا تطلب مصلحة العمل ذلك.

٤ - طلب منك أحد الأصدقاء نصيحة، هل تقدمها؟

أ - لا أقدمها بعداً عن المشكلات.

ب - لا أقدمها فى حالة إختلافها عن رغبته.

ج - أقدمها بكل صدق وموضوعية.

٥ - هل تحب إسداء المعروف؟

أ - لا أحب ذلك لعدم وجود الخير بين الناس فى هذه الأيام.

ب - نعم، بشرط أن تكون لى منفعة متبادلة مع الطرف الآخر.

ج - نعم، إذا كان ذلك فى متناولى، وفيه مساعدة حقيقة لشخص ما.

٦ - أثناء الحديث مع الآخرين، ذكر أحدهم مصطلحاً أجنبياً لا تعرف معناه، ماذا تفعل؟

أ - لا أهتم.

ب - أحاول فهم معناه من السياق.

ج - أستفسر منه عن المعنى.

٧ - قابلك موقف مشابه لموقف ماض، هل تتخذ القرار نفسه الذى إتخذته من قبل؟

أ - نعم ب - أحياناً ج - لابد من التفكير مرة أخرى

٨ - طلب منك أحد الزملاء فى العمل أن تتعاون معه فى ضرر زميل آخر، وأنت أيضاً، لا تحمل له مشاعر إيجابية، ماذا تفعل؟

أ - أتعاون معه.

ب - لا أتعاون معه، لكننى أبدى له موافقتى على ما سيقوم به.

ج - لا أتعاون معه، وأبدى عدم موافقتى على ما سيقوم به.

٩ - أى الوظائف تختار من بين الوظائف الآتية :

أ - وظيفة سهلة ومتواضعة.

ب - وظيفة صعبة فيها إمتحان لقدراتك.

ج - وظيفة مناسبة لقدراتك وميولك.

١٠ - كم صنفاً من الطعام تختاره فى المطعم؟

أ - صنف واحد      ب - صنفان      ج - ثلاثة أصناف

١١ - أنت تريد مشاهدة برنامج تلفزيونى معين، وأحد أفراد الأسرة يصبر على مشاهدة محطة أخرى، ماذا تفعل؟

أ - تصر على رغبتك.

ب - تغلق التلفزيون.

ج - توافق على رغبته هذه المرة، على أن يتركك تشاهد ما تريد فى المرة المقبلة.

١٢ - تحدث معك أحد الأصدقاء مستخدماً ألفاظاً بذيئة:

أ - هل ترد عليه بالآلفاظ نفسها؟

ب - هل ترد عليه مستخدماً ألفاظاً مهذبة؟

ج - هل لا ترد عليه، وتترك المكان، ثم تعاتبه فى وقت آخر.

### التعليمات

١ - إعط لنفسك درجتين فى حالة الإجابة (ج) :

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة (ب)

٣ - إعط صفراً فى حالة الإجابة (أ)

٤ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

## ١. تفسير النتائج

١ - إذا حصلت على ١٧ درجة فأكثر، فأنت لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة بدرجة كبيرة.

٢ - إذا حصلت على ١٦-٩ درجات، فأنت لديك قدرة متوسطة على إتخاذ القرارات السليمة.

والسبب في ذلك هو أنك، في بعض القرارات، تراعى عناصر القرار الرشيد، وفي بعضها الآخر لا تراعى هذه العناصر.

٣ - إذا حصلت على ٨ درجات فأقل، فأنت لديك قدرة ضعيفة على إتخاذ القرارات السليمة.

معظم قراراتك غير رشيدة، غالباً لا تراعى عناصر القرار الرشيد (السلامة والقبول والتوقيت المناسب والواقعية).

ننصحك بالتروى والهدوء والتفكير قبل إتخاذ أى قرار، سواء أكان مهماً أو أقل أهمية.

أستشر المقربين والمخلصين لك حتى يساعدوك في إتخاذ القرارات السليمة.

وهنا بعض النصائح الأخرى التى قد تفيدك فى هذا الشأن:

١ - كن واضحاً وصريحاً مع نفسك.

٢ - كن عارفاً.

٣ - كن موضوعياً.

٤ - كن دقيق الملاحظة.

٥ - كن مبدعاً.

## ثلاثة وعشرون

### إختبار الإهتمام بصحتك ومقدار هذا الإهتمام

سؤال نادرا ما نسأله لأنفسنا، فنحن نهرب من هذا السؤال، لأن الإجابة عنه سوف تُسئ إلينا بشكل عام، فغالبا ما نتناول الطعام بكثرة وبطريقة سيئة، ونادراً ما نمارس التمارين الرياضية، في معظم الأمور لا نذهب إلى الطبيب إلا عند إشتداد المرض، وعلى مدار اليوم نشرب أكواب الشاي والقهوة بكثرة، ونمارس عادة التدخين بشراهة، أما العناية بالجسم ونظافته فنقوم بها ولكن بشكل غير كامل، ونومنا في كثير من الأحيان أقل من المعدل المطلوب . والقائمة تطول.

«الصحة تاج على رؤوس الأصحاء»، وحتى نهتم بصحتنا لابد من أن نواعى ونطبق النصائح المفيدة الآتية :

١ - الحاجة إلى تطبيق نظام غذائى سليم من حيث الكم والنوع: البالغ يحتاج إلى ٢٤٠٠ سعرة حرارية فى اليوم، وعليه تحقيق التوازن النوعى بين المجموعات الغذائية النوعى بين المجموعات الغذائية الآتية: الدهون، والسكريات، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية.

٢ - الحاجة إلى التمارين الرياضية: كل إنسان يحتاج إلى شئ من التمارين الرياضية ليحتفظ بعضلات جسمه فى حالة سليمة، وإذا عرفنا أن الجزء الأكبر من أجسامنا يتربك من عضلات، فإننا ندرك أهمية هذه التمرينات، والقدر المناسب منها الذى يحقق شعوراً بالإنعاش وليس بالإرهاق.

٣ - الحاجة إلى النظافة «النظافة من الإيمان» وهى تحمى الإنسان من كثير من الأمراض، وعلينا العناية بكل أجزاء الجسم، سواء أكانت العينين أم الجلد أم الشعر أم الأظفار أم الأذنين أم الأسنان ... إلخ.

٤ - الحاجة إلى الراحة : النوم خير وسيلة للراحة ويجب أن ينال الإنسان قسطاً كافياً من النوم فى كل يوم، والقدر المناسب من النوم بالنسبة إلى البالغ حوالى ٨ ساعات يومياً، فالشبكة العصبية لدى الإنسان فى حاجة إلى الراحة بالإبتعاد عن النشاط أو الإجهاد.

كما أن النوم يساعد المخ على إستعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة. يقول شكسبير: «النوم أعظم غذاء على مائدة الحياة».

٥ - الحاجة إلى الرعاية الصحية : من العادات الصحية المطلوب إكتسابها فى هذا الخصوص الذهاب إلى المراكز الصحية لإجراء الكشف الصحى العام والفحوصات اللازمة كل ستة أشهر، أو كل سنة على الأكثر، من منطلق أن الوقاية خير من العلاج.

فمعرفة المرض فى بدايته والإكتشاف المبكر له يسهلان علاجه والشفاء منه، فى وقت قصير، وكذلك يجب الذهاب إلى الطبيب مباشرة عند الإحساس بأى ألم، حيث أن الألم نعمة من الله تعمل كإشارة تحذير وإنذار لتشير إلى أن هناك خللاً أو مرضاً لدى الإنسان.

### الاستقصاء

حبذا لو تجيب بـ «نعم» أو «أحياناً» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

١ - هل تتناول وجبة الإفطار كل صباح؟

نعم                      أحياناً                      لا

٢ - هل غذاؤك بصفة عامة متوازن من حيث النوع والكم؟

نعم                      أحياناً                      لا

٣ - هل تحرص على تناول الخضروات والفواكه الطازجة فى وجبة الغداء الرئيسية؟

نعم                      أحياناً                      لا

٤ - هل تتناول كثيراً من الوجبات الغذائية فى مطاعم خارج المنزل؟

نعم أحياناً لا

٥ - هل تشرب الشاي أو القهوة أو النسكافيه بكثرة ؟

نعم أحياناً لا

٦ - هل تدخن السجائر أو البايب أو الشيشة ؟

نعم أحياناً لا

٧ - هل تغسل يديك قبل تناول الطعام ؟

نعم أحياناً لا

٨ - هل تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات يومياً ؟

نعم أحياناً لا

٩ - هل تستحم بشكل منتظم ويورى، وكلما إستدعى الأمر ؟

نعم أحياناً لا

١٠ - هل تمارس بعض التمرينات الرياضية ؟

نعم أحياناً لا

١١ - هل يتناسب وزنك مع طولك وسنك وعمرك ؟

نعم أحياناً لا

١٢ - هل تنام فى المتوسط ٨ ساعات يومياً ؟

نعم أحياناً لا

١٣ - هل تذهب للكشف الدورى العام على جسمك مرة فى السنة ؟

نعم أحياناً لا



- ١٤ - هل تذهب إلى الطبيب مباشرة عند إحساسك بالألم ؟  
نعم أحياناً لا
- ١٥ - إذا مرضت هل تحرص على تناول الدواء بانتظام، وفي مواعيده المحددة ؟  
نعم أحياناً لا
- ١٦ - هل الصيدلية المنزلية الموجود في بيتك تحتوى على الأدوية والإسعافات الأولية اللازمة لحالات الطوارئ ؟  
نعم أحياناً لا
- ١٧ - هل تُجنّب نفسك مواقف الشدة والقلق والضغوط التي قد تؤثر في صحتك ؟  
نعم أحياناً لا
- ١٨ - هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً ؟  
نعم أحياناً لا
- ١٩ - هل تقرأ كتباً أو مجالات أو مقالات عن الصحة ؟  
نعم أحياناً لا
- ٢٠ - إذا سمعت نصيحة طبية مفيدة لك هل تستفيد منها ؟  
نعم أحياناً لا
- ٢١ - في رأيك، هل تهمل صحتك بشكل عام ؟  
نعم أحياناً لا

## التعليميات :

١ - أعط لنفسك درجتين فى حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر فى حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، عدا الأسئلة ٤، ٥، ٦، ٢١.

٢ - أعط لنفسك درجتين فى حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفر فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة ٤ و٥ و٦ و٢١.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

## تفسير النتائج :

١ - إذا حصلت على ١٥ درجة فأنت تهتم بصحتك بدرجة كبيرة، وهذا هو المطلوب منك، إستمِر على ما تقوم له ولن تعاني من مشكلات صحية فى المستقبل بإذن الله.

٢ - إذا حصلت على ١٤-٨ درجات فأنت تهتم بصحتك بدرجة متوسطة، يرجى مراجعة إجاباتك مرة ثانية لمعرفة الأشياء التى تهتم بها بالنسبة إلى العناية بصحتك.

٣ - إذا حصلت على ٧ درجات فأقل، فأنت لا تهتم بصحتك وتهملها، والنتيجة المتوقعة إما أنك تعاني حالياً، أو ستعاني مستقبلاً، من بعض المشكلات الصحية وسوف تترك أهمية الصحة بعد فوات الأوان، ننصحك أن تبدأ من الآن بدلاً من الندم بعد ذلك.

غير من عادات الغذاء لديك، مارس بعض التمرينات الرياضية، واهتم بالنظافة الشاملة لجسمك، نم مبكراً وإستيقظ مبكراً، ووفر الرعاية الصحية لنفسك، وأخيراً نختتم هذا الاستقصاء بقول الله تعالى : ﴿يا بنى آدم خذوا زينكم عند كل مسجد واكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ صدق الله العظيم. [سورة الأعراف - آية ٣١].

## أربعة وعشرون : إختبار

### الرضا عن النفس وعن الحياة

يعتبر رضا الفرد عن حياته، وعمله، الأساس في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي.

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أي أن الرضا عن الحياة هو رد فعل عاطفي ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة.

ويرتبط الرضا عن الحياة والعمل بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد، وارتفاع معدل إنتاجه، ويعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبط بظروف الفرد ووضعه في الحياة والعمل.

ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها: القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعي والإجتهاد، الأمل في أن الغد سيكون أفضل الدعاء والصبر.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذي يشغله الفرد يشكل جزءاً مهماً في حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالي ٦-٨ ساعات يومياً) مقارنة بأى نشاط آخر يقوم به الإنسان.

ويتحقق للإنسان الرضا عن العمل من خلال عناصر عدة، منها :

١ - أهمية العمل الذي يقوم به الفرد وتوافقه مع مستواه التعليمي وقدراته ومهارته.

٢ - إحساس الفرد بأن مقدار الأجر الذي يحصل عليه عادل مقارنة بمستوى الجهد الذي يبذله، وبما يحصل عليه الآخرون.

- ٣ - ما يحققه العمل من تقدير معنوى وأدبى.
- ٤ - ما يقدمه العمل من حوافز ومكافآت وخدمات.
- ٥ - إحساس الفرد بتوافر فرص معقولة للترقية.
- ٦ - ما يوفره العمل من فرص للمشاركة فى صنع القرارات.
- ٧ - ما يقدمه العمل من سلطة متناسبة مع المهام المسندة.

### الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف أنك راض عن حياتك وعملك، أجب عن الأسئلة، بكل صراحة، عليك أن تعلم أن أفضل إجابة تقدمها هى التى تصف رأيك أنت من واقع مشاعرك وخبراتك الشخصية فقط.

١ - هل معظم الأشياء التى تفعلها فى الوقت الحالى مُملة ورتيبة وتسبب لك الضجر؟

لا نعم

٢ - عندما تتذكر السنوات الماضية، هل تجد أنك لم تحقق أو تنفذ الأشياء المهمة التى تريدها؟

لا نعم

٣ - هل ترى أنك حققت أشياء عظيمة فى حياتك عما كنت تتوقع؟

لا نعم

٤ - هل تعتبر نفسك تعيش حالياً أفضل سنوات عمرك؟

لا نعم

٥ - هل تشعر بالسعادة فى لوقت الحالى؟

لا نعم

٦ - هل لديك قناة بأن رزق كل منا محدد ومكتوب؟

نعم لا

٧ - هل تنتظر إلى ما لدى غيرك ولا تنتظر إلى ما لديك من نعم؟

نعم لا

٨ - هل تؤمن بأن عليك أن تسعى وتجتهد بقدر طاقتك، ثم التوفيق من عند الله؟

نعم لا

٩ - هل روحك المعنوية مرتفعة؟

نعم لا

١٠ - هل يتناسب عملك مع قدراتك ومستواك التعليمي؟

نعم لا

١١ - هل عملك يوفر لك الأجر المناسب والعادل

نعم ؟ لا

١٢ - هل يقدرك رؤساؤك ويشجعونك؟

نعم لا

١٣ - يوفر لك العمل فرص معقولة للترقية؟

نعم لا

١٤ - هل تتاح لك في العمل فرص المشاركة في صنع القرارات؟

نعم لا

١٥ - هل يوفر لك العمل السلطة والصلاحيات المتناسبة المسندة لك؟

نعم لا

### التعليمات والتفسير:

- ١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الاجابة ب «لا» عن الأسئلة ٧، ٢، ١.
  - ٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة ب «نعم» عن باقى الأسئلة.
  - ٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.
- \* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت راض عن حياتك وعملك بدرجة كبيرة، نظرتك إيجابية، وروح المعنوية مرتفعة، لديك إقبال على الحياة، تجد نفسك فى إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف سواء فى الحياة أم فى العمل.
- \* إذا حصلت على ١٠-٦ درجات أنت راض عن حياتك وعملك بدرجة متوسطة، نظرتك تترواح بين الإيجابية والسلبية، ننصحك بأن تحول نظرتك السلبية إلى إيجابية تجاه حياتك وعملك.
- ٣ - إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت غير راض عن حياتك وعملك ونظرتك سلبية، وروح المعنوية منخفضة، إقبالك على الحياة والعمل ضعيف، تشعر بأن حياتك وعملك لا يوفران لك ما تنشده أو ما تتوقعه، ننصحك بأن تدخل السرور إلى نفسك، وأن تقبل على الحياة، وأن تجتهد فى عملك.
- عليك أن ترفع شعار «القناعة كنز لا يفنى»، ولا تحسد الآخرين، وأنظر إلى ما لديك من نعم كثيرة.

## خمسة وعشرون

### إختبار المقدرة على الصبر

يقدمه لنا د. مدحت أبو النصر، الصبر **Patience** هو التروى والجلد والثبات، أما الإستعجال والإندفاع والجزع فهي العكس تماماً. والصبر، أيضاً، هو حبس النفس عن المكروه، والقدرة على إحتمال المشاق لتحقيق الاهداف المطلوبة.

ولقد ذكرت كلمة الصبر فى القرآن الكريم ٦٨ مرة نذكر منها، قول الله سبحانه وتعالى : { وتواصوا بالصبر وتواصوا بالصلوة } [العصر ٢] { يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين } [سورة البقرة الآية ١٥٣].

ويقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام « الصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء ».

وتقول الأمثال الشعبية : «الصبر جميل، والصبر مفتاح الفرج».

مما سبق يمكن أن نقول إن الصبر من صفات الإنسان الناجح، ومن صفات المؤمنين الذين سيكرمهم الله فى الحياة وفى الآخرة.

وقد يفهم البعض الصبر، بمعنى خاطئ على أنه السكون والصمت وإنتظار وقوع الأحداث، أو أنه الإستجابة الضعيفة للظروف والمشكلات، والتحرك البطئ تجاهها، لكنه عكس ذلك تماماً، لأنه يشير إلى إحتمال المشاق مع ضرورة الإستجابة الإيجابية والتحرك الملائم فى الوقت المناسب عند مواجهة الظروف والمشكلات وفى التعامل الفعّال مع الناس، مع ضرورة الإيمان بأن المشكلات التى تواجه الإنسان هى قدر لا مفر منه، ولاء من الله لإختبار الإنسان فى إيمانه.

### الإستقصاء

ولقياس درجة الصبر لديك أجب عن الأسئلة الآتية بـ « نعم » أو « لا ».

١ - عندما تعود من العمل، والغداء لم ينته بعد، هل تأكل أى شئ آخر ؟

نعم لا

٢ - إذا أعدت مائدة الطعام، هل تكون أول من يبدأ الأكل ؟

نعم لا

٣ - هل تأكل وتشرب العصائر والمياه الغازية بسرعة ؟

نعم لا

٤ - عندما تطلب شخصاً ما على الهاتف، هل تنتظر مدة مناسبة حتى يرد عليك؟

نعم لا

٥ - تريد إجراء محادثة هاتفية مهمة، وأحد أفراد أسرتك مُنهمك فى حديث

هاتفى فى أمور تافهة لوقت طويل، هل تنتظر حتى ينتهى من المكالمه بدلاً من تنبيهه ؟

نعم لا

٦ - أنت على موعد، وتأخر الشخص عن مواعده بفترة، هل تنتظره بعد إنتهاء هذه الفترة ؟

نعم لا

٧ - تنتظر ضيوفاً لزيارتك فى المنزل، وتأخروا عن مواعدهم بفترة، هل لا تتضايق أو لا تغضب ؟

نعم لا



٨ - عندما تدق جرس المنزل لأحد الأقارب أو الأصدقاء، هل تنتظر مدة كافية على الباب ؟

لا نعم ✓

٩ - هل تقود سيارتك بسرعة ؟

لا نعم ✓

١٠ - عندما ترى الضوء البرتقالي في إشارة المرور هل تزيد من سرعة سيارتك حتى لا تقف في الإشارة ؟

لا نعم ✓

١١ - هل يحكم عليك الآخرون بأنك شخص صبور جداً ؟

لا نعم ✓

١٢ - هل ترى من وجهة نظرك أن السرعة في إنجاز الأعمال سيؤدي حتماً إلى كثير من الأخطاء ؟

لا نعم ✓

١٣ - هل تؤمن بأن الإنتظار وعدم الإستعجال وحدهما كافيان لحل كثير من المشكلات ؟

لا نعم ✓

١٤ - صديق لك، أو زميل في العمل يسئ إليك، هل تتركه حتى يتوقف عن ذلك من تلقاء نفسه من دون أن تنبهه ؟

لا نعم ✓

١٥ - هل تجهز حقيبة السفر قبل موعد سفرك بمدة أكثر من اللازم ؟

لا

نعم

١٦ - عند سفرك، هل ذهب إلى المطار قبل ساعتين من موعد إقلاع الطائرة؟

لا

نعم

١٧. إذا حدد لك الخياط موعداً لتسليم بدلة جديدة، هل تتصل به أو تذهب إليه قبل الموعد المحدد؟

لا

نعم

١٨ - هل تعتقد بأن الحظ هو السبب الرئيسى فى نجاح الآخرين؟

لا

نعم

### التعليمات والتفسير

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة: ١ ، ٢ ، ٣ ، ٩ ، ١٠ ، ١٧.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن باقى الأسئلة.

٣ - إجمع درجاتك.

\* إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر فأنت صبور أكثر من اللازم، تفهم الصبر بشكل خاطئ، وهذا يمثل جانب ضعف فى شخصيتك، لابد لك من زيادة معدل السرعة والحركة فى حياتك، وعدم إنتظار الأحداث، بل لابد من أن تواجه المواقف والظروف والمشكلات بشكل إيجابى وفعال.

\* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت صبور بالشكل المطلوب، إستمر على ما أنت فيه .. فالصبر نعمة حافظ عليها. ..

إذا حصلت على ٦ درجات فأنت غير صبور، وغالباً ما يطلق عليك الآخرون بأنك مندفع ومتهور ومتسرع وعجول، من المحتمل أن تعاني من مشكلة ضغط الدم المرتفع ومن الإنفعال الزائد وضغوط الحياة والعمل، وهذا سيؤثر بالسلب في حياتك وصحتك ، ننصحك بشئ من الهدوء والتريث و التروي، فالصبر عادة سلوكية يمكن اكتسابها بالتعلم والتعليم والممارسة.

### ستة وعشرون

#### إختبار المقدرة على التواضع

حين يتعامل الناس مع بعضهم بعضاً بالتواضع تسود بينهم المودة والمحبة وتزول من حياتهم العداوة والبغضاء.

لقد خلق الله آدم من طين .. فإذا تأمل الإنسان أصل خلقته، تواضع ولم يتعال على خلق الله.

يقول الله تعالى فى التواضع ﴿محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم﴾ [سورة الفتح - آية ٢٩].

ويقول الرسول ﷺ : «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا ولا يبقى بعضكم على بعض».

فالتواضع فضيلة أخلاقية تعنى عدم التكبر أو التعالي أو الغرور أو احتقار الناس والسخرية منهم. والسخرية تؤدي إلى انتشار البغضاء بين الناس، وإذا كان هناك مجال للتفاضل بين الناس فبتقوى وطاعة الله لا بالحساب والأنساب.

ولقد حرم الإسلام الكبر. وتوعد الله المتكبرين. يقول الله تعالى: ﴿سأصرف عن آياتي الذين يتكبرون فى الأرض بغير الحق﴾ [سورة الاعراف - آية ١٤٦].

ويقول الرسول ﷺ « لا يدخل الجنة من كان فى قلبه مثقال ذرة من كبر».

وقد يفهم البعض خطأ أن الاعتزاز بالنفس (من دون غرور) والتزين والتجميل والاعتناء بالثوب (من دون إسراف) من أشكال الكبر.

### الاستقصاء

إذا اردت أن تعرف أنك متواضع أو متكبر، أجب بكل صدق عن هذا الاستقصاء، من خلال الرد بـ « نعم » أو « لا » علي الاسئلة:

١ - عندما يصادفك الآخرون باليد هل تقف لمصافحتهم ؟

نعم ☒ لا ☐

٢ - هل ترد السلام على الشخص الآخر إذا كان ذا مكانة أقل منك بكثير، أو كان عاملاً فقيراً ؟

نعم ☒ لا ☐

٣ - هل تلقى السلام عند دخولك أى مكان ؟

نعم ☒ لا ☐

٤ - هل توافق على أن الناس سواسية كأسنان المشط ؟

نعم ☒ لا ☐

٥ - هل تحقر الفقراء والمساكين ؟

نعم ☐ لا ☒

٦ - هل تصاحب أصحاب المناصب العالية فقط ؟

نعم ☐ لا ☒

٧ - هل تستخدم بعض الألفاظ غير المحببة عند معاملة الخادمة أو أحد العمال ؟

نعم ☐ لا ☒

-١٢٣-

٨ - هل تقلل من شأن الحرف اليدوية التي يعمل فيها بعض الناس ؟

نعم ☒ لا

٩ - هل تهمل الآخريين فى حالة عدم الحاجة إليهم ؟

نعم ☒ لا

١٠ - فى أحد الموضوعات كان الرأى الصحيح مختلفا مع ما تراه، هل ترفض

ذلك ؟

نعم ☒ لا

١١ - هل تزهو بنفسك عند تحقيق أى نجاح ؟

نعم ☒ لا

١٢ - هل تزهو بنفسك عند حصولك على جائزة أو ميدالية ؟

نعم ☒ لا

١٣ - هل يقول عليك الناس أنك مغرور ؟

نعم ☒ لا

١٤ - هل تحب أن يناديك الناس بوضع لقب أو أكثر قبل اسمك ؟

نعم ☒ لا

١٥ - عند مقابلتك لأى شخص جديد لا يعرفك، هل تسرد له ألقابك وحسبك

ونسبك ؟

نعم ☒ لا

١٦ - هل تضع لافتة على باب منزلك موضحاً فيها إسمك ويسبقه بعض ألقابك ؟

نعم ☒ لا

١٧ - هل تضع لافتته علي باب مكتبك أو علي مكتبك في العمل، توضح فيها إسمك ويسبقه بعض ألقابك ؟

لا

نعم

١٨ - هل وصفتك أحد في يوم من الأيام بالعجرفة أو أن أنفك مرفوع في السماء ؟

لا

نعم

### التعليمات

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الاجابة بـ « نعم » عن الأسئلة من ١ إلى ٤.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الاجابة بـ « لا » عن الأسئلة من ٥ إلى ١٨.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

### تفسير النتائج :

\* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر، فأنت شخص متواضع بدرجة كبيرة لستمع على ذلك، من دون أن تقلل من شأنك أو إعتزارك بنفسك.

\* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت شخص متواضع بدرجة «متوسطة»، تحتاج إلى أن تطبق التواضع وتجعله مبدأ عاماً لك في جميع المجالات والمعاملات ومع مختلف الناس.

\* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل فأنت شخص غير متواضع، بـ ومتكبر ومفرور ولا تهتم بالناس وتتعالى عليهم، بلا شك أنت تخسر الناس وتقصد حبهم، حاول أن تتعامل مع جميع الناس بمودة وتقبل وإحترام.

ضع لافتة أمامك في الحياة وفي العمل وفي المنزل تقول «من تواضع لله رفعه ومن تكبر خفضه»، حتى تتذكر هذه الفضيلة الإنسانية الممتازة دائماً، حاول بعد ذلك تحويل هذه الحكمة إلى سلوك، وسوف تتجج إذا أردت.

## سبعة وعشرون : إختيار المقدرة على التفاؤل والتطلع لمستقبل مشرق

أثبتت البحوث التي أجرتها بعض كليات الطب الأمريكية على قطاعات مختلفة من الناس، أجريت لهم إختبارات نفسية وطبية، أن المتشائمين الذين ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود أكثر تعرضاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، من نظرائهم الذين لا يحملون للدنيا ومصائبها همأً ولا فكراً، ولذلك تكونت جمعيات وأندية مختلفة للترقية عن أعضائها، يتاح لهم الاشتراك فى برامج إجتماعية وفكاهية وترويحية .. ينسون فيها مشكلات الدنيا وهمومها.

أما المتفائلون فيؤمنون بالمقدرة خيره وشره، وينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية .. ويدركون أن مملوءة بالمشكلات التي لابد من مواجهتها.

المتفائلون، أيضاً هم الذين يلجأون إلى الله دائماً لمساعدتهم فى معركة للحياة، فيكفيهم شرور الناس وحقدهم.

وينصحنا تاح الدين هلا فى مقاله عن « الابتسامة للحياة » بقوله . هون عليك نفسك، ولا تحمل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك، فالأياك يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وأن أعرضت عنها جاعتك طائعة مختارة، ازهد فى الدنيا يحبك الله، وازهد فى ما عند الناس يحبك الناس.

وحتى تكون متفائلاً ننصحك بالآتى :

١ - الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب، يقول الرسول ﷺ : « تبسمك فى وجه أخيك صدقة ».

٢ - دع التكشير والعبوس حتى لا تزداد تجاعيد وجهك، تصيبه الشيخوخة قبل الأوان.

٣ - الأمل فى الغد، وبيّانه سيكون أفضل من الأمس، قال الله تعالى : ﴿ سيجعل الله بعد عسر يسرا ﴾ [سورة الطلاق - آية ٧].

٤ - السكينة والمودة والرحمة : يقول الله تعالى : ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ [سورة الروم - آية ٢١].

٥ - الدعاء : قال الله تعالى : ﴿ وإذا سألك عبادى عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان ﴾ [سورة البقرة - آية ١٨٦].

٦ - التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر : قال الله تعالى : ﴿ قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون ﴾ [سورة التوبة - آية ٥١].

### الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف هل أنت متفائل أو متشائم، أجب عن الأسئلة الآتية بصراحة، ثم اقرأ تفسير النتائج لتعرف الإجابة.

١ - عندما تواجهك مشكلة، هل :

ب - ترى أنه لا يوجد حل لها .

أ - ترى أنه يوجد حل لها .

٢ - الناس لديك :

ب - معظمهم سيئون .

أ - معظمهم طيبون .

٣ - هل وجهك مبتسم فى معظم الأحيان؟

ب - لا

أ - نعم



٤ - الدنيا عندك فى معظم الأحيان :

أ - حياة مملوءة بالتجارب والخبرات الجيدة والسيدة

ب - حياة سوداء مظلمة سيئة

٥ - الهموم لديك :

أ - شئ طبيعى، ولابد من التحرك للتقليل منها.

ب - كثيرة ومستمرة.

٦ - الحياة لديك :

أ - أحياناً مملوءة بالمشكلات وأحياناً أخرى مبهجة.

ب - مملوءة بالمشكلات.

٧ - وقت الفراغ لديك :

أ - تشغله بطريقة مفيدة ومفرحة.

ب - لا يوجد وقت فراغ.

٨ - عندما تسمع فكاهة هل :

أ - تضحك عليها

ب - لا تضحك عليها.

٩ - هل تلجأ إلى الله بالدعاء عند مواجهة مشكلة ما؟

ب - لا

أ - نعم

١٠ - هل تؤمن بالقضاء والقدر؟

ب - لا

أ - نعم

١١ - هل ترى أن الغد يمكن أن يكون أفضل من الأمس واليوم؟

ب - لا

أ - نعم

-١٣٨-

١٢ - هل تثق فى نفسك بأنك ستحقق مستقبلاً باهراً؟

أ - نعم ☒ ب - لا ☐

١٣ - هل يقول الآخرون عليك إنك من المتفائلين؟

أ - نعم ☒ ب - لا ☐

١٤ - هل تشعر بأن وجهك يعطى إنطباعاً بأنك أكبر سناً مما أنت عليه؟

أ - نعم ☐ ب - لا ☒

١٥ - هل تشعر بالندم كثيراً على أفعال قمت بها فى حياتك؟

أ - نعم ☒ ب - لا ☐

١٦ - هل ترى نفسك من المتشائمين؟

أ - نعم ☒ ب - لا ☐

١٧ - هل تحمل على عاتقك هموم الغد، وتفكر كثيراً فى المستقبل بشكل قلق؟

أ - نعم ☒ ب - لا ☐

١٨ - هل تتذكر، غالباً، الأشياء التى فشلت فيها ولا تتذكر الأشياء التى نجحت فيها؟

أ - نعم ☒ ب - لا ☐

١٩ - هل تعاني من إرتفاع ضغط الدم أو أى مرض فى القلب؟

أ - نعم ☐ ب - لا ☒

### التعليمات :

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ « نعم » على الأسئلة من ١-١٣ .

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١٤-١٩ .

٣ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

### تفسير النتائج :

\* إذا حصلت على ١٤ درجة فأكثر، فأنت متفائل، مقبل على الحياة، ترسم على وجهك الابتسامة، أى مشكلة تواجهك تعرف أن لها حلا .. الدنيا لديك ليست أكبر همك ولا غاية أملك، تفكر فى المستقبل من دون أن تخسر الحاضر، الهموم لديك لا تستمر طويلاً، ويساعدك فى ذلك توكلك على الله والإيمان بالقضاء والقدر، ومواجهتك الفعالي لهذه الهموم.

\* إذا حصلت على ١٣ إلى ٧ درجات فأنت متفائل بدرجة متوسطة، وأن كنت فى بعض المواقف والأوقات تعاني من التشاؤم، راجع الاستقصاء لمعرفة هذه المواقف.

\* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل فأنت متشائم تحمل هموم الدنيا، تلبس نظارة سوداء ترى بها الحياة والناس، تعاني من الخوف والقلق وقلة النوم، وجهك عليه التكشير والعبوس، لا تعيش فى سلام مع نفسك.

ننصحك بأن تبترسم للحياة وللناس، إجعل تخطيطك للمستقبل متعة تحقيق الأحلام والطموحات، وليس هما فى الليل والنهار.

نختتم اللاستقصاء بصفات الرسول # : حيث كان الرسول يعجبه الغال (البشارة) الحسن، ويكره الطيرة (التشاؤم).

## ثمانية وعشرون : إختبار

### العمل للمستقبل والتخطيط له

يقال إن «الفشل في التخطيط .. هو التخطيط للفشل»، ولا يغرب عن بال أحد أهمية التخطيط للمهام والمشروعات كافة.

إن التخطيط مهم جداً للإنسان، وهو عكس العشوائية والعفوية والارتجال وعدم النظام.

إستخدام الانسان منذ نشأته أسلوب التخطيط للتغلب على مشكلة الموارد المحدودة أمام الحاجات المتعددة.

ولعل أول تجربة للتخطيط تناقلها التاريخ تلك التي قام بها سيدنا يوسف عليه السلام في تفسير حلم فرعون مصر، وتوزيعه للمحصول بين سنين العجاف وسنين الرواج، فالتخطيط هو بوصلة تحديد الاتجاه المرغوب والمرسوم، لا نجاح الاعمال والانجازات، وهو الدليل نحو المستقبل، وصولاً إلى الأهداف المطلوبة.

إن التخطيط عملية مقصودة وواقعية تتضمن إحداث حالة من النوازن بين عناصر ثلاثة هي : الهدف والموارد، وفي أقصر وقت مستطاع .. ما يعنى أن التخطيط عملية تتضمن توقع الأحداث المستقبلية ولعمل على الإستعداد لها، وبالتالي يكون عنصر الزمن في مصلحتنا، بلا من إتباع أسلوب الانتظار والملاحظة والذي يكون فيه عنصر الزمن في مصلحة المشكلات.

إذا أردت أن تعرف إن كنت تخطط لمستقبلك، أجب عن الإستقصاء الآتى بكب صراحة.

### الاستقصاء

أجب عن الأسئلة بـ «نعم» أو «لا».

١ - هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً للأشياء لما ستقوم به الشهر المقبل؟

لا نعم

٢ - هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً لكيفية قضاء الاجازة الصيفية المقبلة؟

لا نعم

٣ - هل تضع أولويات لأهدافك فى الحياة؟

لا نعم

٤ - هل تضع أولويات للأعمال التى يجب أن تقوم بها عمك؟

لا نعم

٥ - وأنت طالب، أو عندما كنت طالباً، هل تضع جدولاً للمذاكرة؟

لا نعم

٦ - هل تؤمن بالمثل القائل : «اصرف ما فى الجيب، يأتيتك ما فى الغيب»؟

لا نعم

٧ - هل تضع ميزانية لنفسك؟

لا نعم

٨ - هل تضع أو تشارك فى وضع ميزانية لأسرتك؟

لا نعم

٩ - هل تدخر جزءاً من دخلك للزمن؟

لا نعم

-١٤٢-

١٠ - هل تتصدق على الفقراء والمساكين؟

نعم لا

١١ - هل تجتهد فى عملك وتقوم به على خير وجه؟

نعم لا

١٢ - هل تهتم بمسألة تربية الأبناء التربية السليمة؟

نعم لا

١٣ - هل الوقت لديك مورد مهم وثمان وتقدر قيمته؟

نعم لا

١٤ - عندما تقابلك مشكلة، هل تفكر فيها يهدوء، وتجاوز حلها بشكل علمى سليم؟

نعم لا

١٥ - هل أنت مشترك فى نظام التأمينات الصحى؟

نعم لا

١٧ - هل تشتري فى أول كل سنة مفكرة أو مخططا للعام الجديد؟

نعم لا

١٨ - عند تحقيق هدف أو إنجاز عمل معين، هل تجمع البيانات والمعلومات اللازمة والمرتبطة؟

نعم لا

### التعليمات والنتائج :

١ - إعط نفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم » عن جميع الأسئلة،  
عدا السؤال رقم (٦) فأعط لنفسك درجة عند الإجابة بـ « لا ».

٢ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر، فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة كبيرة.

\* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة متوسطة، بحيث تخطط في بعض الأمور، ولا تخطط في أمور أخرى، ننصحك بأن تُعمم مهاراتك في التخطيط على جميع الأمور.

\* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص لا تخطط لمستقبلك، ليس لديك مهارات التخطيط، حياتك تتصف بالعشوائية والعفوية وعدم النظام والتخطيط.

ننصحك بأن تشترك في دورة تدريبية أو أكثر عن مهارات التخطيط، وأن تقرأ بعض الكتب التي تتناول موضوع التخطيط وأهميته ..

## تسعة وعشرون : إختبار

### إكتشاف الذات العدوانية

العنوان Aggression هو أى أذى بدنى أو مادى أو معنوى يلحقه شخص بآخر، أو بنفسه هو شخصياً.

ومن الأسباب الرئيسية للسلوك العدوانى الإحباط، الإكتئاب، التوتر، القلق، الغيرة، الحقد، أسلوب المعاملة المتشدد أو المتساهل جداً من جانب الآخرين.

واضبط السلوك العدوانى يحدد د. محيى الخطيب أساليب عدة منها :

- ١ - التأكد على حب الآخرين والتسامح معهم.
- ٢ - إنكاء روح التعاون ومساعدة الآخرين.
- ٣ - إثابة السلوك غير العدوانى.
- ٤ - تقديم العقاب المناسب للسلوك العدوانى.
- ٥ - توفير فرص متنوعة وجذابة لشغل أوقات الفراغ بأنشطة تحتاج إلى بذل مجهود كبير بما ينفس عن الشخص العدوانى الغضب الذى يعانى منه، ومن أمثلة الأنشطة كرة القدم والجووى والكاراتية.

### الاستقصاء والتفسير

إذا أردت أن تعرف هل أنت عدوانى أم لا؟ أجب على الأسئلة الآتية:

- ١ - هل تحب مشاهدة أفلام العنف؟  
نعم ، لا ✓
- ٢ - هل تحب مشاهدة برامج المصارعة الحرة والملاكمة؟  
نعم ، لا ✓



٣ - هل تحب اللون الأحمر؟

لا نعم ✓

٤ - هل تقوم بضرب الآخرين عندما يشتد الخلاف معهم؟

لا نعم ✓

٥ - هل تتشاجر كثيراً مع الآخرين؟

لا نعم ✓

٦ - هل تُحطّم الأشياء التي أمامك في لحظات غضبك؟

لا نعم ✓

٧ - هل أنت كثير الخصام مع الآخرين؟

لا نعم ✓

٨ - هل تجد متعة في نصب شركاء للآخرين؟

لا نعم ✓

٩ - هل تتصرخ في وجه الآخرين عند إختلافك معهم؟

لا نعم ✓

١٠ - هل تسب الآخرين في سرك عندما تتضايق منهم؟

لا نعم ✓

١١ - هل تسب الآخرين علناً عندما تتضايق منهم؟

لا نعم ✓

١٢ - هل تشعر بالغيرة كثيراً من الآخرين؟

لا نعم ✓

١٣ - هل تحب أن تنتقد الآخرين؟

لا . نعم .

١٤ - هل تسخر من الآخرين وتتهكم عليهم؟

لا . نعم .

١٥ - هل تقوم بمعاييرة الآخرين وتذكر عيوبهم عندما تكون غاضباً منهم؟

لا . نعم .

١٦ - هل تُحطم ممتلكات الآخرين في لحظات غضبك منهم؟

لا . نعم .

١٧ - هل تسرق أو تحطم سرّاً ممتلكات الآخرين الذين تحمل لهم مشاعر

بغیضة؟

لا . نعم .

١٨ - هل تسامح الآخرين إذا أخطأوا في حقك؟

لا . نعم .

### التعليمات :

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم » عن جميع الأسئلة،

عدا السؤال الأخير (رقم ١٨) فأعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة

عنه بـ « لا ».

٢ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت شخص عدواني بدرجة كبيرة، نقترح

عليك أن تفهم أسباب العدوان لديك، ومحاولة التغلب عليها، وهنا بعض

النصائح في هذا الخصوص :

١ - الإبتعاد من المشاجرات والخلافات.

ب - إحترامم ملكية الآخرين.

ج - شغل أوقات فراغك بشكل إجتماعى ومفيد.

د - عدم قراءة مجلات أو كتب تتناول موضوعات تدور حول العنف والعنوان والجريمة.

\* إذا حصلت على ١٢-١٧ درجات فأنت شخص عدوانى بدرجة متوسطة،  
نقترح عليك الاستفادة من النصائح السالف ذكرها.

\* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص غير عدوانى، أنت إنسان  
إجتماعى تحترم الآخرين وتحافظ على ملكيتهم، وشخص هادئ ولا يخافك  
الآخرين.

## ثلاثون : إختبار

### إكتشاف جوانب من شخصيتك

إشتقت كلمة شخصية فى اللغة العربية من «شخص»، وتشير المعاجم إلى أن الشخصية هى صفات تميز شخصاً من غيره.

أما مصطلح الشخصية **Personality** فى اللغات الأوروبية فيرجع إلى الكلمة اللاتينية التى كانت متداولة فى العصور الوسطى وهى **Persona** التى كانت تستخدم لتشير إلى القناع الذى كان يلبسه الممثلون على المسرح، ومع مرور الزمن أطلق هذا اللفظ على الممثل نفسه أحياناً، وعلى الأشخاص بعامة أحياناً أخرى، وربما كان ذلك أساس قول شكسبير «إن الدنيا مسرح كبير، وإن الناس جميعاً ليسوا سوى ممثلين على مسرح الحياة».

ثم تطور المصطلح، كما يقول الدكتور أحمد محمد عبد الخالق، لبشير إلى الفرد كما يبدو للآخرين، والصفات المميزة له، فيقال : فلان ذو شخصية قوية: بمعنى أنه ذو صفات متميزة وإرادة وكيان مستقلين.

وهناك طرق عدة لقياس الشخصية الانسانية منها ما هو غير علمى مثل : دراسة تضاريس الجمجمة ،الفراسة، ودراسة خط اليد، ومنها ما هو علمى مثل :المقابلات والمقاييس والاحتبارات العلمية.

والاستقصاء الذى نقدمه يحاول بطريقة بسيطة جداً أن يساعدك فى التعرف إلى شخصيتك وبعض الصفات المميزة لديك، وهذا قد يعينك فى معرفة الصور التى كونها الآخرون عنك، وأى الجوانب يجب عليك تعديلها حتى تصبح شخصيتك قوية ومؤثرة وجذابة.

الآتى بعض سمات الشخصية القوية :

\* درجة نكاء عالية أو متوسطة.

- \* قدرات عقلية سليمة (مثل : التفكير، التخيل، التفسير، التذكر ...).
- \* إيزان إنفعالى.
- \* إرادة قوية.
- \* قدرة على التوافق مع البيئة المحيطة
- \* التروى فى الأمور وليس الاندفاع.
- \* الجاذبية الشخصية
- \* المعرفة.
- \* تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.
- \* القدرة على إقناع الآخرين.

### الاستقصاء

ضع علامة (صح) أمام «نعم» أو «إلى حد ما» أو «لا» لكل عبارة من العبارات الآتية :

- ١ - القدرة على التفكير السليم والمنطقى.  

لا	إلى حد ما	<u>نعم</u>
----	-----------	------------
- ٢ - ترتيب الافكار وترابطها.  

لا	إلى حد ما	<u>نعم</u>
----	-----------	------------
- ٣ - القدرة على التعليم من الخبرة.  

لا	إلى حد ما	<u>نعم</u>
----	-----------	------------
- ٤ - القدرة على إقناع الآخرين.  

لا	إلى حد ما	<u>نعم</u>
----	-----------	------------

٥ - القدرة على التأثير في الآخرين.

لا نعم إلى حد ما

٦ - الاتزان الإنفعالي.

لا نعم إلى حد ما

٧ - أهداف واقعية في الحياة.

لا نعم إلى حد ما

٨ - إتساع الأفق والألم بالثقافة.

لا نعم إلى حد ما

٩ - إتصال فعال مع الآخرين.

لا نعم إلى حد ما

١٠ - درجة معقولة من تقويم الذات (إستبصار).

لا نعم إلى حد ما

١١ - موضوعية في الحكم على الأشخاص.

لا نعم إلى حد ما

١٢ - موضوعية في الحكم على الأمور.

لا نعم إلى حد ما

١٣ - شعور كاف بالأمن.

لا نعم إلى حد ما

١٤ - رغبات جسدية غير مبالغ فيها، مع القدرة على إشباعها في صورة مقبولة.

لا نعم إلى حد ما

١٥ - التخطيط لمعظم الأمور.

نعم ☒ إلى حد ما لا ☐  
١٦ - قدرة على تحمل المسؤوليات.

نعم ☒ إلى حد ما لا ☐  
١٧ - اتقان تنفيذ المهام المطلوبة.

نعم ☒ إلى حد ما لا ☐  
١٨ - الرؤية المتكاملة للأشياء (النظرة متعددة لأبعاد).

نعم ☒ إلى حد ما لا ☐  
١٩ - التصرف المناسب في المواقف المختلفة.

نعم ☒ إلى حد ما لا ☐  
٢٠ - الطلاقة في الحديث.

نعم ☒ إلى حد ما لا ☐  
**التعليمات :**

١ - إعط لكل إجابة بـ « نعم » درجتين.

٢ - إعط لكل إجابة بـ « إلى حد ما » درجة واحدة

٣ - إعط لكل إجابة بـ « لا » صفرا .

٤ - اجمع درجاتك .

### تفسير النتائج

\* إذا حصلت علي ٤٠ - ٣٦ درجة ، فأنت ذو شخصية قوية وسوية ومتوافقة وناجحة.

\* إذا حصلت علي ٣٧ - ٣٣ درجة فأنت شخصية قوية بدرجة متوسطة وسوية ومتوافقة بدرجة ما وتحقق النجاح بعد فترة.

\* إذا حصلت علي ٣٢ - ٢٨ درجة، فأنت نواشخصية ضعيفة في التوافق مع الآخرين، والفشل في حياتك أكثر من النجاح الذي تحققه.

\* إذا حصلت علي أقل من ٢٨ درجة فأنت نواشخصية ضعيفة جداً، وغير سوية، تجد صعوبة شديدة في التوافق مع الآخرين، تعاني، بلا شك من الإحباط بحكم مواقف الفشل العديدة التي تقابلك، علماً بأنك تسهم بدور رئيسي فيها.

أخيراً، كل منا يريد أن يكون ذا شخصية قوية. وحتى تحقق ذلك لابد من أن تبذل الجهد والوقت حتي نمتلك صفات أو سمات الشخصية القوية، تلك التي تمت الإشارة إليها، سواء في المقدمة أو في الإستقصاء .

علينا أن نحاول مرات عدة، وأن نستمر في المحاولة حتي نكنسب هذه الصفات أو السمات، «فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس» كما قال الزعيم الوطني المصري مصطفى كامل .

يقول الله سبحانه وتعالى : ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْيِرُ مَا بَقِيَتْ حَتَّى يَغْيِرُوا مَا بَأْنَفْسِهِمْ﴾ [سورة الرعد- آية ١١] .



## واحد وثلاثون : إختبار

### الشعور بالاكتئاب ومقدار الاكتئاب

الاكتئاب Depression هو شعور بالأحباط والحزن والتعاسة، تزداد نسبته ومدته لدى الشخص المكتئب على الفترة المعتاد، وإن أن فرداً سويًا تعرض لمثل هذه الواقعة لاستجاب لها بدرجة أخف من الإنفعال.

ويقول د. عادل صادق، أستاذ الصحة النفسية أن الشخص المكتئب هو إنسان أميل في مزاجه العام إلى الاحساس المستمر بالحزن وهبوط المعنويات وإفقد الرغبة والحماسة للكثير من الأشياء التي تثير إهتمام الناس. من الأسباب الرئيسية للإكتئاب .

- ١ - الاحساس بعدم القدرة، وبأن الظروف الخارجية تفعل بالإنسان ما تريد.
- ٢ - عدم تشجيع أو مكافأة الشخص عند نجاحه أو أدائه للعمل بشكل جيد.
- ٣ - التوقعات السلبية الناتجة عن تبني إعتقادات خاطئة حول النفس والآخرين والعالم والمستقبل.
- وللإكتئاب أعراض عدة منها : الحزن أو الكآبة، والشعور بالفشل، والتشاؤم الشعور بالذنب، والملل، والقلق، واضطراب الشهية والنوم، ويضيف ريتشارد سوين، أستاذ علم النفس، أعراضاً أخرى للاكتئاب، هي الشعور بالوحدة، الشعور بالوهن أو الخمول، الشعور بالضيق، تشتت الانتباه، مشكلات النوم.

وللتغلب على الاكتئاب يمكن القيام بأكثر من إجراء علاجي مثل :

- ١ - تدعيم الثقة في النفس، وفي القدرة على تسير الأمور.
- ٢ - تشجيع ومكافأة الشخص عند إظهار الاستجابات المناسبة.

٣ - تعديل الافكار السلبية والاعتقادات الخاطئة من خلال الحوار العقلاني والاستناد إلى المنطق.

٤ - مصاحبة المخلصين والمتفائلين والسعداء.

٥ - تطوير مهارات مواجهة المشكلات.

يضيف ريتشارد سوين أساليب علاجية أخرى هي :

١ - بث الطمأنينة في نفس الشخص المكتئب.

٢ - إبعاده عن الظروف البيئية الضاغطة.

٣ - العلاج بالعمل والترويح.

٤ - وقف الإفراط لدى المكتئب في الاجترار الفكرى.

إذا أردت أن تعرف درجة الإكتئاب لديك، إجب عن الاستقصاء الآتى بـ «  
نعم» أو «لا».

١ - هل تشعر بخيبة الأمل فى تحقيق وضع أفضل فى المستقبل؟

نعم ، لا

٢ - عندما تنظر فى المرأة، هل ترى نفسك غير مبتمسم، وتجاعيد وجهك تدل على  
إنك أكبر من سنك؟

نعم ، لا

٣ - عندما تقوم بعمل ما، هل تشعر بالإجهاد بسرعة؟

نعم ، لا

٤ - هل شهيتك نحو الأكل قد قلت؟

نعم ، لا

٥ - فى معظم الوقت، هل تكره نفسك؟

لا نعم .

٦ - فى معظم المواقف، هل تكره الناس وتكن لهم مشاعر سلبية؟

لا نعم .

٧ - هل تجد صعوبة شديدة فى إتخاذ القرارات؟

لا نعم .

٨ - هل تجد صعوبة فى النوم؟

لا نعم .

٩ - هل تشعر بالحزن معظم الوقت؟

لا نعم .

١٠ - هل تشعر بالملل أغلب وقتك؟

لا نعم .

١١ - هل تشعر بعدم الاستقرار فى حياتك؟

لا نعم .

١٢ - هل أنت راض عن أسلوب حياتك؟

لا نعم .

١٣ - هل أنت غير راض عن عملك؟

لا نعم .

١٤ - هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟

لا نعم .

١٥ - هل تبدو إمارات الألم إذا وجه لك أقل نقد أو لوم؟

نعم . لا .

١٦ - عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء، هل تتذكر الأحداث المؤلمة وغير السارة فقط؟

نعم . لا .

١٧ - هل تشعر بأنك فشلت أكثر من المحيطين بك؟

نعم . لا .

١٨ - هل تعتبر نفسك غير سعيد فى حياتك؟

نعم . لا .

١٩ - هل تعتبر نفسك غير سعيد فى عملك؟

نعم . لا .

٢٠ - هل تنتظر إلى المستقبل فى معظم الأحيان بنظارة سوداء؟

نعم . لا .

٢١ - هل تشعر بالحسد والحقد على من هم أفضل وضعاً منك؟

نعم . لا .

### التعليمات والتفسير :

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» على جميع الأسئلة.

٢ - إجمع درجاتك عن الأسئلة.

- \* إذا حصلت على ١٥ درجة فأنت مكتئب بدرجة كبيرة، ومن الحكمة أن تطلب المساعدة من الآخرين، وتسعى إلى العلاج لدى إختصاصى نفسى أو إجتماعى، وإن رجعت إلى أسباب إكتئابك لوجدت معظمها بسيطة وواهية وتفقد المنطق، ولو عرف الانسان أن مشكلاته إنما هي إختبار وإبتلاء من الله لاستراح.
- \* إذا حصلت على ١٤-٨ درجات فأنت مكتئب بدرجة متوسطة، نقترح عليك أن تطبق مزيداً من الإجراءات التى قدمناها فى الاستقصاء لعلاج حالة الاكتئاب.
- \* إذا حصلت على ٧ درجات فأقل فأنت غير مكتئب، ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه.

## إثنان وثلاثون : إختبار

### معرفة درجة التوتر

إن التوتر العصبي غالباً ما يكون نتيجة الكثير من عاداتنا السيئة، وفي وسعنا في أحيان كثيرة التخفيف منه بمراجعتنا لهذه العادات بين آن وآخر، وفيما يلي إختبار سهل يمكن أن يساعد على مراجعة عاداتك الشخصية للتأكد من صحتها أو عدم صحتها. نعم - لا - أحياناً.

الأسئلة	نعم	لا	أحياناً
١. هل أتمدّد بقصد الراحة مرة في اليوم على الأقل بين ساعة نهوضي من النوم وساعة نومي؟	١٥	٠	١٥
٢. ألقضي على الأقل ٥ دقائق يومياً فوق مقعد ما واسترسل في التامل الهادئ؟	١٥	٠	١٥
٣. اضطرب عاطفياً عندما يفوتني موعد ما مثلاً؟	١٥	٠	١٥
٤. الأسير في الهواء الطلق كيلومترين على الأقل يومياً؟	١٥	٠	١٥
٥. أتنا أول من يفرغ من الأكل عندما أتناول الطعام مع الآخرين؟	١٥	٠	١٥
٦. أقتنع نفسي يومياً بأنني أحيا الحياة بدرجة معقولة؟	١٥	٠	١٥
٧. أأنهض باكراً لكي يتاح لي الوصول إلى مقر عملي ومدرستي أو جامعتي دون تأخير ودون تسرع؟	١٥	٠	١٥
٨. أتناّل قسطاً كافياً من الراحة أثناء الليل؟	١٥	٠	١٥
٩. أأنسى مشاكل العمل أو الدرس المثيرة لدى عودتي إلى البيت؟	١٥	٠	١٥
١٠. أأجلس مسترخياً عندما أحضر فيلماً سينمائياً أو أصغي إلى برنامج إذاعي؟	١٥	٠	١٥
١١. أأتكلم بهدوء واتزان عندما لا يكون الحديث السريع ضرورياً؟	١٥	٠	١٥
١٢. أأشترك مع رفاقي بسعادة ومسترخين؟	١٥	٠	١٥
١٣. أأخصص الجزء الأكبر من يوم واحد في الأسبوع لوسائل الاستجمام التي أستمتع بها؟	١٥	٠	١٥
١٤. أأقوم بعملية تنفس عميق؟	١٥	٠	١٥
١٥. أحسن قصداً لفعالياتي بحيث يتسع أمامي الوقت لممارسة الهوايات؟	١٥	٠	١٥
١٦. أأفعل شيئاً تجاه قلق ما بدلاً من الاستسلام والخوف منه؟	١٥	٠	١٥
المجموع			

### • النتيجة :

إن تسجيل ٥٠ نقطة أو أقل في هذا الاختبار هو سبب للتوقف والتزمل والدراسة الأعمق لتوترك العصبى، أما إذا سجلت ٩٥ نقطة فأنت بلا شك طبيعى كأي إنسان فى سنك من حيث التوتر العصبى، إلا أن الرقم المثالى الذى يمكن أن يسجله الانسان المتحرر من التوتر هو ٢٤٠، وليس أن يسجل الواحد منا هذا الرقم إذا كان يعرف يحيا حياة مسترخية يمكن أن تؤدى إلى الصحة والسعادة.

## ثلاثة وثلاثون : إختبار الثقة فى النفس ومقدارها

الثقة فى النفس تعنى الاحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة، مع إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب، وهى من مقومات النجاح فى الحياة والحافز الذى يدفع الانسان لتحقيق النتائج المنشودة.

وعندما تقل الثقة فى النفس لدى الانسان نجده متردداً وغير شجاع ويعانى الخوف، وعندما تزداد يتحول إلى شخص متكبر ومغرور ومن النوع الذى يحب السيطرة على الآخرين.

وعندما لا يثق الإنسان فى نفسه، فغالباً لا يثق فى الآخرين .. ففقد الشيء لا يعطيه.

إذا أردت أن تعرف درجة ثقتك فى نفسك، يرجى الاجابة عن الاستقصاء الآتى:

١ - هل تهتم بتنمية وتطوير قدراتك مهارتك فى العمل؟

لا

نعم

٢ - هل تخطط للأهداف التى تريد تحقيقها؟

لا

نعم

٣ - إذا عرض موضوع للمناقشة، هل تبدى رأيك الخاص حول هذا الموضوع؟

لا

نعم

٤ - تواجه مشكلة ما، هل تفكر فيها بطريقة واقعية وموضوعية؟

لا

نعم

٥ - إذا عرض عليك منصب يتطلب مسئوليات كبيرة، هل توافق على شغله؟

لا

نعم



٦ - إذا طلب منك إلقاء خطبة فى أحد الإجتماعات أو الحفلات هل توافق؟

لا

نعم

٧ - هل تحاول أن تطور العمل فى القسم أو الإدارة التى تعمل فيها؟

لا

نعم

٨ - هل تتفق فى الآخرين فى كثير من المواقف؟

لا

نعم

٩ - إذا إنتقذك أحد الاشخاص من دون موضوعية، هل تدافع عن نفسك؟

لا

نعم

١٠ - لديك وجهة نظر أو رأى، أنت مقتنع تماما بصحته، وهذا الرأى مخالف لرأى رئيسك، هل تعرضه عليه؟

لا

نعم

١١ - هل يصفك رئيسك فى العمل بالبراعة والكفاءة؟

لا

نعم

١٢ - هل تعاني من الخوف والتردد فى القيام بالأعمال الجديدة أو غير المعتادة؟

لا

نعم

١٣ - هل لقلبك بعض الناس بأنك مغرور؟

لا

نعم

### التعليمات والتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١-١١.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن السؤالين ١٢ و ١٣.

٢ - اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة .

\* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت شخص يثق فى نفسه بدرجة كبيرة ننصحك بالاستمرار فى ذلك، وإن كنا نحذرك بوجوب أن تراقب نفسك حتى لا تقع فى حفرة الغرور.

\* إذا حصلت على ٦ إلى ١٠ درجات فأنت تثق فى نفسك بدرجة متوسطة، المطلوب منك أن تزيد معدل ثقتك فى قدراتك ومهارتك وأن تقلل نسبة الخوف والتردد لديك، من خلال حسن التقدير والتفكير الموضوعى والواقعى مع الجراءة والشجاعة المحسوبة.

\* إذا حصلت على أقل من ٦ درجات فأنت شخص لا يثق فى نفسه، شخص حريص جداً، ويتضح ذلك من خلال خوفه وتردده وبطئه عند القيام بأى عمل أو إتخاذ أى قرار.

## ٢ - مجموعة الاختبارات الاجتماعية :

الإنسان إجتماعى بطبعه: هل يستطيع أن تعيش وحيداً ويتفرد وحيداً؟ هل يستطيع أن يعيش بعيداً عن الآخرين؟ هل يستطيع أن يحيا بدون أهل؟ هل يستطيع أن يحيا بدون أصدقاء وأحباب وأصحاب؟ هل يستطيع أن يتعزل بعيداً عن المجتمع المحيط به؟ هل يستطيع أن ينتج كل ما يريده من ملابس ومأكول ومسكن ومشرب؟ هل يستطيع أن يقدم للآخرين بعض المساعدات؟ وهل يستطيع أن يكون عضواً نافعاً فى المجتمع؟ وهل يستطيع أن يوضح للآخرين رأيه بصبر وتأنى وحكمة؟ وما موقعه بين الأهل والأصدقاء والأحباب؟ وهل هو شرير بطبعه يكره الآخرين ويفترى عليهم أم إنه إنسان هادئ محب للخير للجميع؟ وهل هو إنسان عطوف على الصغار محترم الكبار؟ وهل هو جاهل بالعلاقات الاجتماعية أم محب لها مقبل عليها؟ .. الخ.

كل هذه الاختبارات وغيرها توضح لنا الجوانب الاجتماعية للشخصية الانسانية ونستعرضها على النحو التالى من خلال هذه الاختبارات الحديثة.

### أولاً: اختبار: كتمان السر

هل تستطيع أن تحتفظ بالأسرار والسكوت عن أفشائها، وهل تستطيع كتمان السر وعدم الخوض في خصوصيات الغير .. إليك هذا الاختبار الهام.

فى الاختبار التالى الاجابة على تلك الاسئلة وغيرها التى قد تتبادر إلى الذهن، أو تستثيرها ذات الاسئلة فى نفسك.

١ - هل أسرار أصدقائك وأقاربك فى مأمن لديك؟

لا

✓ نعم

٢ - هل حدث وإن أكتشف أمرك بعد أن أخبرت شخصاً ما بشئ، وكان من الواجب عليك ألا تفعل ذلك؟

لا

نعم

٣ - هل تتبادل وأصدقائك قراءة المفكرات والمذكرات الشخصية وتحدث معاً عن أمور الخاصة؟

لا

✓ نعم

٤ - إعتاد أحد أصدقائك أن يخبر الآخرين بأنه يشتري ملابس من أرقى محلات الأزياء المعرفة بارتفاع أسعارها، مع عملك بأن الحقيقة بخلاف ذلك، فهل تطلعهم على سرها؟

لا

نعم

٥ - إذا إطلعك شخص ما على سر من أسرارها، فهل تنساه وكأنه لم يسبق لك وسمعت به؟

لا

نعم

٦ - صديق ينتقد صديق لكما، ولا يمل الحديث عنه من وراء ظهره، وعندما تلتقيان أمامك، يمتدحه ويبالغ في الترحيب به والثناء عليه، فهل تنبه هذا الصديق بذلك؟

لا ✓ نعم

٧ - علمت مؤخراً أن شقيقك يواجه صعوبات في عمله قد تؤدي به إلى ترك العمل نهائياً، ولم يخبر أحداً سواك، فهل تخبر زوجته؟

لا ✓ نعم

٨ - هل معيار الثقة هو الذى يجعلك تطلع صديقك على أى سر من أسرارك وليس هو معيار احتفاظه به وعدم إفشائه؟

لا ✓ نعم

٩ - أحد أصدقائك يداوم على زيارة صديق آخر لكما رغم إعتراض زوجته على هذه العلاقة، فهل تطلعينها على الحقيقة؟

لا ✓ نعم

١٠ - هل أنت أمين على أسرار أولادك؟

لا ✓ نعم

١١ - إحدى زميلاتك المقربان منك فى العمل اتئمتك على سر مرضها ولا تريد أن يعلم به أحد بهدف الحصول على الترقية التى تسعى إليها منذ زمن، فهل تخبرين من يهمهم الأمر بحقيقة حالتها الصحية؟

لا ✓ نعم

١٢ - هل حدث وأن تناذى شخص ما بسبب أفشائك لاسراره؟

لا ✓ نعم

١٣ - لم يعجبك ما يلبسه صديقك فى العمل وعندما طلبت معرفة رأيك لم تتردد فى قول الحقيقة؟

لا

✓ نعم

١٤ - فى احتفال عائلى أرادت زوجتك أن تغاجى الجميع بخبر ما سبق وأن طلب منك عدم إبلاغه لاحد، ولكنه إكتشف أن معظم الحضور يعرفونه، فهل أنت مصدر معرفتهم بالخبر؟

✓ لا

نعم

١٥ - هل تميل إلى الثروة على الهاتف؟

لا

✓ نعم

١٦ - إذا أطلعك صديقك على أمر فهل تصدقه بدون التحقق من صحة وضدق كلامه؟

لا

✓ نعم

١٧ - جاءتك فرصة لتحقيق مكسب مادى كبير عن طريق إفشاء بعض أسرار العمل البعيدة عن مجال تخصصك وبالتالي لن تكون موضع مسالة فهل

تغامر؟

لا

✓ نعم

١٨ - هل أنت «بئر الأسرار» بالنسبة لزوجتك؟

لا

نعم

١٩ - هل تميل إلى تصديق الشائعات؟

لا

✓ نعم

٢٠ - طلب رئيس العمل تقريراً عن خطة تطوير أداء الإدارة التي تعمل بها واشتركت في إعداد التقرير مع رئيسك المباشر، فوجئت بعد ذلك عند مناقشة التقرير بأنه يتضمن بيانات ومعلومات مغايرة، وتعرف الشخص الذي قام بالتعديلات فهل تطلعهم على اسمه؟

لا نعم

٢١ - إذا دعيت الظروف لقول الحقيقة، فهل تقولها كما هي دون حذف أو إضافة؟

لا نعم ✓

٢٢ - هل يلب طابع المجاملة على أسلوبك في الكلام؟

لا نعم ✓

### حساب النتائج :

نعم : درجتان. لا : درجة واحدة.

### تحليل النتائج :

أولاً : أقل من ٢٤ درجة، شخصية ملتزمة وجادة، يشهد الآخرون على أمانتها وصدقها، فيعتمدون عليها ويثقون بها ويستودعونها أسرارهم ويأمنونها على أدق تفاصيل شؤونهم الخاصة وهي مطمئنون على أن «سرهم في بير» لم يأت ذلك من فراغ، لايمانها القوى وإعتقادهم الراسخ بأنه أمانة، مما يدفعها إلي التمسك بكلماتها وعدم التراجع عنها، ودليلها إلى ذلك مجموعة من المبادئ أو المواقف أو الأشخاص.

هذه المبادئ المعبر تتبع نسقاً قيمياً ذاتياً بداخلها يقوم بنينه على إحترام ثقة الآخرين، وأن الكلمة شرف تصان ولا تنتهك، وأن حفظ العهد والوفاء بالوعد أمور لا تقبل المساومة، أو التنازل عنها مقابل تحقيق مكاسب شخصية مهما كانت المغريات، بل على العكس من ذلك فهي تضحي من أجلها بكل غال ونفيس.

وهذه الشخصية لا ينقصها الوعي الذي يساعدها على التمييز بين إقشاء السر وقول الحقيقة، تلك المساحة الرمادية التي قد تكون عندها عواقب الصمت أخطر من مثيلتها عند الكلام، ولذلك فهي تعرف متى يكون الكلام، متى أيضاً يكون الصمت، ويعود ذلك إلى تقديرها لمقدار الأذى والضرر الذي يصيب الآخرين، ويكون إختيارها دائماً وراء مصائب وكوارث.

ثانياً : أكثر من ٢٤ درجة شخصية لا يمكنها التحكم في إنطلاقه لسانها، إذا تكلمت لا يقف كلامها عند حد معين، ولا تعرف حدوداً فاصلة بين ما يقال وما ينبغي السكون عنه.

وهذه الشخصية ليست لديها نية مبيتة على افشاء الأسرار، وإنما تتناثر أ.رار الآخرين مع رذاذ كلماتها هكذا بدون حساب أو وعى منها لماذا، بسبب فرط ولوعها بالثرثرة وهذه هي مشكلتها «الثرثرة» «عمال على بطل» وليتها تتذكر المثل القائل «لسانك حصانك» لعلها تراجع نفسها قليلا وتفكر فيما تقوله، ولو أنها وضعت نفسها مكان غيرها الذي يتأذى من ثرثرتها لأدركت مقدار الضرر الذي يلحق بها إذا أصابها ما أصابه. وهنا فقط يمكنها التراجع عما هي عليه وتحاول إستعادة من خسرتهم وما فقدته.

ولكن ماذا وراء الثرثرة المستديمة؟ وربما حان الوقت لتطرح على نفسك بعض الأسئلة التي قد تكون قاسية في ظاهرها وقد يكون باطنها بخلاً ذلك

\* هل تبحث عن إهتمام وقتي؟

\* هل تبدى طافتك في الكلام ولا يتبق لديك شئ منها للتفكير؟

\* هل من طابعك التفكير بصوت مسموع؟

\* هل تشعر بعدم الأمان؟

\* هل تفقد الإحساس بقيمة ذاتك؟

\* هل تتجنب مواجهة حقيقة حياتك الفارغة التى تخلو مما يلهمك بوضع تصور  
لحياة أفضل؟

\* وللثرثرة مخاطرها، إذا لم تتمالك نفسك وتحكيها وتضع حداً لثرثرتك فتوقع :

\* أن تخسر أصدقائك.

\* لن يشاركك أحد فى أى نوع من الأحاديث مستقبلاً.

\* أن ترتبك حياتك بسبب ما يتداوله الآخرون عن طبعك.

\* أن تسوء سمعتك بين الجميع بإعتبارك لا تؤمن على سر.

\* أن تصيبك الشائعات حتماً وتنقلب عليك.



## ثانياً : إختبار

### الحكم الصادق عل الأمور

هو إختبار للإنصاف ولكشف جوانب الشخصية وتستطيع من خلاله تفاصيل حكمك على الأمور ...

هل أنت مع الحق .. لُزم مع ابن عمه، أب الباطل؟! أم تحب تكون على طريق الأنصاف؟

فغالباً ما تصادفنا مواقف هي بمثابة إختبار لنفوسنا، فإما أن نساند الضعيف ضد القوى، أو نقف على الحياد، أو قد نساند القوى على الضعيف.. ربما!

لذا، حاول أن تكتشف جوانب شخصيتك فى هذا المجال من خلال الإجابة على أسئلتنا وجمع النقاط فى النهاية!

### الأسئلة

١ - إذا سقط رفيق لك بسبب فركشة أحدهم له، فهل :

أ - تساعد على النهوض؟

ب - تضحك؟

ج - تلوم من «فركشة»؟

٢ - إذا تشابك صديقان من أصدقائك بالأيدي، فهل :

أ - تحاول الفصل بينهما؟

ب - تتأملها وأنت تحصى الكلمات؟

ج - تناصر الأضعف بينهما؟

٣ - إذا كذب عليك صديقك لخدا عك، فهل أنك :

١- لا تلاحظ ذلك، عموماً؟

ب - تتظاهر بأنك تصدقه؟

ج - تجعل من الحبة قبة، وتطوى مزايا الوفاء؟

٤ - عندما يضرب أحدهم حيواناً هل :

سأ - تهرع إلى ملاطفة الحيوان؟

ب - لا تتدخل مطلقاً؟

ج - تتشاحن مع ضارب الحيوان؟

٥ - عندما يجابه بطل أحد المسلسلات التلفزيونية، مشاكل، هل :

أ - تحسب أن ذلك لا أهمية له لأن لا وجود له؟

ب - تطلق الصيحات وتقوم بالحركات؟

ج - تتخيل ما سيحدث لكي يتدبر البطل أمره بسرعة؟

٦ - إرتكب أحدهم هفوة في العمل، وكاد الأمر يؤدي إلى ما لا تحمد عقباه

بالنسبة إلى سائر الموظفين، فهل :

أ - تفضيح الفاعل؟

ب - تلزم الصمت مثل الآخرين؟

ج - تلصق التهمة بك إنقاذاً للموقف؟

## النتيجة

إحسب نقطتين إذا أنت اخترت الردود التالية ١، ج-٢، ج-٣، ج-٤،

७-०, ७-७, ७.

ونقطة واحدة للربود التالية : ١، أ-٢، ٢-أ، ٤، ب-٥، ج-٦، أ. وقم بجمع النقاط.

- إذا جمعت أكثر من ٩ نقاط، فإنك تتمتع بروح الإنصاف : وأنت صريح، ومخلص، وشجاع.

- بين ٤ نقاط و ٩، أنت تفضل، عموماً، عدم التدخل في شؤون الآخرين، وأنت بالأحرى حذر ورزين.

- إذا جمعت أقل من ٤ نقاط، فإن مصائب الآخرين ومسراتهم لا تهلك في قليل أو كثير.

### ثالثاً : إختبار

#### القدرة على مقاومة العادات

احترام العادات شئٌ وتقديسها شئٌ آخر، فقد تتراكم العادات إلى جد عبادتنا لها والتمسك بها والموت في سبيلها، مع أن العادات صفات سلوكية سهل تغييرها عكس القيم المتأصلة في نفوسنا فهل تختبر قدرتك على مقاومة العادات السيئة ورفضها ومحاولة تغييرها، ولذا كان هذا الإختبار للقدرة على مقاومة العادات.

والعادات تختلف من مكان لآخر، فما يعتبر عادة في بلد قد تعتبر قيمة أو لاشئ في بلد آخر، وتختلف العادات من منطقة إلى أخرى، ولكن العادات والتقاليد الإجتماعية تُشكل الشخصية الحياتية للإنسان في أى مكان وأى زمان.. فهل أنت ممن يُقدس العادات أو يحترمها، ... حاول مع هذا الإختبار التعرف على كثير من الأمور :

الإسئلة	نعم أو لا
١ - العامل المتعب ليس مجبراً على التخلي عن مقره في الحافلة من أجل سيدة ما؟	<input type="checkbox"/>
٢ - هل تفضل الشعر الحديث على الشعر التقليدي؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٣ - هل تتناول الفاتية قبل تناول الحين؟	<input type="checkbox"/>
٤ - هل تتقبل فكرة نولي الرزاة أمر دفع الحساب إذا ما خرجت لتناول العشاء مع رجل؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٥ - هل تقدر أن تستيقظ أبداً وتنتقل من سريرك لتتأكد من إغلاق قارورة الحان جيداً؟	<input type="checkbox"/>
٦ - هل حصن أن شتمت عدداً من رجال الشرطة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٧ - هل يمكنك أن تفلت تناول الإفطار صباحاً من دون أن تعاود التفكير فيه خلال النهار؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٨ - هل تتناول دواء درجت على تناوله لأنه يشعر بالتحسن حتى بعد أن أبدى طبيبك شكاً تجاه مفعولته؟	<input type="checkbox"/>
٩ - هل تعطي في الشارع أم تخرس على الناس على الرصيف؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٠ - هل تزعج رؤية امرأة ممرضة سروالاً؟	<input type="checkbox"/>
١١ - هل تؤمن بأن الأطفال يجب أن يعرفوا حراصة كيف قدموا؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٢ - هل تعتبر أن المدرس هو حتماً إنسان مثالي الأخلاق؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٣ - هل أراست أكثر من عشرين بطاقة معايدة بمناسبة حلول العام الجديد؟	<input type="checkbox"/>
١٤ - هل تملك الديار رسمية لمخصصة للاحتفالات العبرى والأعياد؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٥ - هل تترك الميزة صيفاً للاستقبال في الربيع؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٦ - هل تعتقد أن العلاقة المشوبة بين الزوج وزوجته يجب أن تكون غير ظاهرة للعيان؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٧ - هل تحرص على مشاهدة الأفلام وقراءة الكتب التي يتحدث عنها الناس جيداً؟	<input type="checkbox"/>
١٨ - هل تملك اليوماً لصور العائلة؟	<input type="checkbox"/>
١٩ - هل تبدو لك عادات الآخرين الصغيرة سخيفة بصورة عامة؟	<input type="checkbox"/>
٢٠ - هل تحرص على احتلال مقعد في القطار بنفس اتجاه مسير القطار؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢١ - هل تشدد على اختيار أدق تفاصيل البذلة التي يسمونها لك القضاة؟	<input type="checkbox"/>
٢٢ - هل تغير عالياً عاداتك اليومية؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٣ - هل يمكنك أن تفلت عن الترخين ملأً لأكثر من شهر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٤ - هل تعتقد أن الكثير من عاداتك اليومية البسيطة هي أمر ضروري للحياة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٥ - هل تفضل تغيير تلكك الخلفائي والمعيشي جذوياً حتى في أدنى التفاصيل (خلال العطلة مثلاً)؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٦ - هل تنام حسب وضعية معينة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٧ - هل تذهب الأشياء غير المنطقية؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٨ - هل تبدو لك ملابس المستعملة أحسن من اللباس الجديدة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٩ - هل تحرص على ارتداء الملابس التقليدية (البذلة للرجال أو التايور للمرأة مثلاً)؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٣٠ - هل تفضل البقاء في المنزل لحالها؟	<input type="checkbox"/>

#### الإجوبة:

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ (نعم) عن كل من الأسئلة التالية: ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ -
- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ (لا) عن كل من الأسئلة التالية:
- ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٧ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠ -

## النتيجة :

- قارن عدد النقاط بالفئات لتعرف أنتما ك لى منها :

(أ) أكثر من ٢٦ نقطة : لابد أن العيش معك أمر صعب جداً، تعلم أن تتخطى العقبات التى تفرضها على نفسك من خلال العادات التى تكبلك، وستجد أن أصدقاءك سوف يكفون عن السخرية والضحك منك وسيعودون للالتفاف حولك.

(ب) بين ٢٥ و ٢١ نقطة : أنت من المحافظين، ومن الأفضل أن تتمتع بمرونة أكبر فى الحياة لأنك فيما بعد سوف تجد صعوبة فى التأقلم مع التغييرات التى يفرضها عليك المجتمع بما أنك ستجدها غير محتملة، افرض على نفسك تكوين حياتك بمتعة المفاجآت والأشياء غير المنتظرة.

(ج) بين ١٠ و ٢٠ نقطة : أنت تملك عدداً لا بأس به من العادات التى تنظم حياتك، لكنها ليست مزعجة وهى تساعدك على إيجاد توازن مُحِب فى وجودك.

(د) بين ٥ و ١٠ نقاط : كان بإمكانك أن تكون أكثر سعادة فى الحياة لو خففت من ترددك وتقلب أهوائك.

(هـ) أقل من ٥ نقاط : أنت غير مرتبط بالعادات و تعيش بحسب أهوائك وقد تكون من دعاة تغيير العادات التى تكبل المجتمع.

## رابعاً : إختبار القدرة على الادارة

هذا الإختبار من الإختبارات الهامة لأن الإدارة هى قيادة مجموعة من الناس.

والإدارة علم وفن توفير التعاون والتنسيق بين العناصر البشرية والموارد المالية لتحقيق الأهداف بصورة رشيدة، أى فى أقل وقت وجهد وتكاليف.

ويواجه الإدارى فى حياته اليومية، ومن خلال ممارسة لوظائفه المختلفة، العديد من المشكلات التى تتراوح بين البساطة والتعقيد، ولمواجهة هذه المشكلات بكفاءة وفاعلية، لابد من أن تتوافر لديه مجموعة من المهارات والسمات، فكرياً وفنياً وفى فن التعامل مع الآخرين، والتفكير الابتكارى، وكذلك الثقة فى النفس، المرونة فى أداء العمل، القدرة على التنظيم وفهم الآخرين ودوافعهم، والأخذ بزمam المبادرة دائماً .. وسعة الأفق.

إذا أردت أن تعرف هل أنت إدارى جيد، أو لا، هنا أسئلة للإجابة عنها :

١ - هل لديك الرغبة فى التفوق والتميز؟

لا نعم

٢ - هل لديك قدرة واضحة على تنظيم العمل؟

لا نعم

٣ - هل تتصف بالمرونة فى أداء العمل؟

لا نعم

٤ - هل أنت مخلص للإدارة أو للمؤسسة التى تعمل فيها؟

لا نعم

٥ - هل أنت راض عن إدارة شؤون مكتبك؟

لا . نعم

٦ - هل تحافظ على وعودك للمراجعين؟

لا . نعم

٧ - هل أنت لطيف مع زملائك؟

لا . نعم

٨ - هل أنت لطيف مع المراجعين؟

لا . نعم

٩ - هل أنت تعمل بجد ونشاط؟

لا . نعم

١٠ - هل من السهل التحدث إليك أو مقابلتك؟

لا . نعم

١١ - هل تنصت إلى الآخرين باهتمام وتفهم؟

لا . نعم

١٢ - هل تدرس لتزيد معلوماتك عن مهنتك؟

لا . نعم

١٣ - هل حديثك مع الآخرين بسيط ومباشر؟

لا . نعم

١٤ - هل تصدر القرارات بعد جمع المعلومات المطلوبة واستشارة العاملين معك في المؤسسة؟

لا . نعم



١٥ - هل تقترح عندما ينجح الآخرون؟

نعم  
لا

١٦ - هل توحى بالثقة إلى الآخرين؟

نعم  
لا

١٧ - هل تثق فى العاملين معك فى المؤسسة؟

نعم  
لا

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم».

٢ - إعط لنفسك صفراً فى حالة الإجابة بـ «لا»

٣ - إجمع درجاتك عن الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت شخص إدارى جيد، تعرف تدبير من تعمل معهم. ننصحك بالإستمرار على المسار نفسه، ويأت تحاول تنمية المهارات الابتكارية لديك ولدى العاملين معك.

\* إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت شخص إدارى بدرجة متوسطة، ننصحك بمراجعة اجاباتك عن جميع الأسئلة، حتى تعرف أين مواطن الضعف فى أسلوب إدارتك، وحاول أن تتغلب عليها بالإرادة والمحاولة والتدريب.

\* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص غير إدارى، ننصحك بترك مكانك لشخص آخر أكفأ منك، لا تغضب من الصراحة، فهذه النصيحة القاسية ستقذك من فقد عملك نهائياً، وتتخذ المؤسسة التى تعمل فيها من خسارة كبيرة.

وشكراً للدكتور مدحت أبو النصر معد هذا الاختبار

## خامساً: اختبار

### الاقبال على الزواج

للفتى ... وللفتاة ... هذا الاختبار لقياس القدرة على مدى الاستعداد  
للزواج والعيش المشترك مع زوج أو زوجة واكتشاف ما إذا كان الشاب قادراً على  
مشاركة العيش مع النصف الآخر .. أم أن الإنسام ولد ليكون وحيداً ..

الأسئلة	نعم أو لا
١ - هل تشعر غالباً باكتفاء كبير عند الخضوع لرغبات الآخر بدل أن تتمسك بقوارتك؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢ - هل تعتقد أن غيب الشمس محزن؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٣ - هل تؤمن بالقول وما حك جلدك مثل ظفرك؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٤ - هل بإمكانك أن تتوقف عن قراءة كتاب ما في نصفه لتعيره لشخص آخر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٥ - هل تعتقد فقات النبي من النوم؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٦ - هل تعتقد أن الزوجين يجب أن يتشاركا في الأعمال المنزلية؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٧ - هل تعتقد أن الحياة المشتركة تقلل من أعباء الحياة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٨ - هل تحب أخذ النصيحة من شخص آخر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٩ - هل أنت مؤهل للقيام بمهمة صغيرة حين تكون مجبراً على الانتظار؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٠ - هل تكتب يومياتك بانتظام؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١١ - هل تعتقد أن الحب البهني على القناعة فحسب يمكن أن يستمر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٢ - هل تعتبر أن الزواج يعني الالتزام الكامل بكل تفاصيل الحياة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٣ - هل تقسم أشغالك بحسب الوقت المجدد لها كل يوم؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٤ - هل بإمكانك إلغاء مشروع ما فجأة والتكيف مع الأمور التي تطرأ محله بسرعة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٥ - هل تعتقد بأن السماعة الكاملة ليست موجودة فعلاً؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٦ - هل تعتبر أن الزوج والزوجة مما أقرب الأقرباء؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٧ - هل تتناوب تغلبات مزاجية مفاجئة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٨ - هل تبرد عادة خلال الليل؟	<input checked="" type="checkbox"/>

### الاجابات :

- سجل نقطة واحدة عن كل إجابة بـ «نعم» لكل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٨ .

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٣ - ٥ - ٦ - ١٠ - ١١ - ١٣ - ١٧ .

## النتيجة :

أجمع النقاط وقارن المجموع بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٤ نقطة : أنت حتماً لا تعيش وحيداً. وإذا كنت لا تزال وحيداً، فأنت لابد تعيش فى حياتك وتبحث باستمرار عن السعادة التى ستجدها فى الحياة المشتركة مع شخص آخر.

ب - بين ٨ و ١٤ نقطة : لابد أن الوحدة تثقل كاهلك بين الحين والآخر، مع أنك قادر على كسب الأصدقاء والأخلاق لهم، أنت تنتمى إلى فئة الأشخاص الذين يفضلون البقاء فى المنزل على التجوال كيفما إتفق، تأثير على هذه الحال وأبحث عن شريك.

ج - بين ٤ و ٨ نقاط : أنت إما أن تكون أنانياً جداً أو معتاد العيش بمفردك بسبب ظروف مفروضة عليك، لا تقلق، فالعيش المشترك يمكن إكتسابه بحكم العادة أيضاً، وأنت لم تفقد شيئاً بعد، إذا بوسعك أن تحاول.

د - أقل من ٤ نقاط : أنت إما أن تكون سيئ الطباع أو هادئ الطباع بدرجة مبالغ بها، وفى الحالتين، أنت لم تخلق لتعيش حياة مشتركة مع شخص آخر، بل من الأفضل لك حتى أن تباعد عن المجتمع، فذلك أفضل لك وللآخرين.

## سادساً : إختبار :

### القدرة على المساومة والمناقشة

هذا الإختبار يوضح قدرة الفرد على المساومة والمناقشة والتفاوض.

يواجه كل إنسان، فى حياته اليومية، بمواقف عدة تتطلب منه ممارسة عملية التفاوض مع الآخرين، فنحن نفاوض البائع عند شراء سلعة معينة حتى نحصل عليها بسعر أقل، ونفاوض جهة العمل حتى نحصل على أجر أعلى، ونفاوض البنك حتى نحصل على قرض بأقل نسبة فوائد ممكنة، ونفاوض الزوجة (الزوج) لحل مشكلة أسرية، ونفاوض مصدر سلعة ما حتى نحصل على التوكيل منه بأفضل الشروط.

ويسعى الإنسان، من خلال التفاوض مع الآخرين، إلى تحقيق أكبر مكسب وأقل خسارة فى موضوع التفاوض، وهذا لا يمنع أن يحقق الآخرين المكسب أيضاً.

التفاوض، إذا، عملية يمارس فيها الشخص المساومة والإقناع والدبلوماسية ويتدرب على آخر قضية خلافية.

والشخص الذى يريد أن ينجح فى مثل هذه المفاوضات عليه أن يتعلم ويتدرب على صفات وسلوكيات عدة، منها :

\* القدرة على إقناع الآخرين.

\* الدبلوماسية.

\* القدرة على إستخدام لغة الجسم (مثل: تعبيرات الوجه، نغمة الصوت، حركات اليد والقدم).

\* هدوء الاعصاب عند المناقشات الساخنة.

- \* المتعة فى الحوار والمناقشة.
  - \* القدرة على المراوغة إذا تطلب الأمر ذلك.
  - \* القدرة على إخفاء المشاعر، «حسب الحاجة».
  - \* القدرة على التفكير بصورة سليمة تحت الضغوط النفسية.
  - \* القدرة على فهم الآخرين بسرعة.
  - \* القدرة على تحديد مناطق القوة والضعف لدى الآخرين، والاستفادة منها.
- إذا أردت أن تعرف هل أنت مفاوض جيداً، أو لا، أجب عن الاستقصاء  
الآتى بما يعبر بصدق عن نفسك فى مواقف التفاوض التى تقابلها فى حياتك  
اليومية.

١ - هل لديك القدرة على إقناع الآخرين؟

نعم لا

٢ - هل أنت مرن فى تفكيرك؟

نعم لا

٣ - هل لديك القدرة على التعامل مع شخصيات متباينة (مختلفة)؟

نعم لا

٤ - هل تستطيع فهم الآخرين فى مدة قصيرة؟

نعم لا

٥ - هل تشعر بالمتعة عند مناقشة الآخرين فى موضوع خلافى؟

نعم لا

٦ - هل تحب المساومة مع الآخرين للحصول على ما تريده بالسعر المناسب.

نعم لا

٧ - هل تقوم ببعض الحركات الجسمية للتأثير في الظروف الآخر؟

نعم لا

٨ - هل تستخدم أسلوب الصمت للتأثير في الطرف الآخر؟

نعم لا

٩ - هل تدرس موضوع التفاوض جيداً قبل أن تتفاوض؟

نعم لا

١٠ - هل تدرس أطراف التفاوض قبل أن تتفاوض؟

نعم لا

١١ - هل أنت هادئ الاعصاب؟

نعم لا

١٢ - هل تستمع أكثر مما تتكلم؟

نعم لا

١٣ - هل أنت صبور؟

نعم لا

١٤ - هل توافق على تحمل خسارة عاجلة من أجل مكسب طويل المدى؟

نعم لا

١٥ - هل توافق على هذه العبارة : التفاوض الناجح هو الذى يتنازل فيه الطرفان؟

نعم لا

١٦ - هل توافق على هذه العبارة : التفاوض الناجح هو الذى يكسب فيه الطرفان؟

نعم لا

١٧ - هل تستطيع التفكير بصورة سليمة وأنت محاط بالضغط ومواقف الشدة؟

نعم لا

١٨ - هل تحسن إختيار الوقت المناسب للتفاوض مع الآخرين؟

نعم لا

### التعليمات والتفسير :

\* إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الاجابة بـ «نعم»، وصفرا فى حالة الاجابة بـ «لا».

أ - إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت مفاوض جيد وناجح الأهداف التى تريدها عندما تتفاوض أو تسام الآخرين، استمر على هذا المنوال.

ب - إذا حصلت على ١٢-٧ درجات فأنت مفاوض متوسط، تحتاج إلى تطوير وتحسين مهارة التفاوض لديك.

ج - إذا حصلت على ٦ درجات فأقل فأنت مفاوض ضعيف، وتحتاج إلى بعض الوقت والتدريب والممارسة، كل شئ يمكن تعلمه إذا أراد الإنسان.

### سابعاً : اختبار

#### الشعور بالخطأ والذنب تجاه الآخرين

النفس البشرية جُبِلَتْ على الخطأ، ولكن الشعور بالخطأ والذنب تجاه الآخرين هو الذى يجلو الوجه الحقيقى للنفس البشرية وفى هذا الاختبار تعرف قدرتك على ذلك .. أجب بصدق ..

١ - حدد بعض ما يجذبك إلى هذا الشخص ضمن لأئحة :

والآن أجب بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

٢ - هل تشعر هذه المميزات الأتفة بالراحة؟

نعم لا

٣ - هل تزيدك هذه المميزات حبا لشخص الآخر؟

نعم لا

٤ - هل تعنى هذه المميزات أنك تفكر فى الآخر لدرجة الهوس؟

نعم لا

٥ - هل تشعر بأن الآخر فى حاجة ماسة إليك؟

نعم لا

٦ - هل تعجب بالآخر (أى الشريك) بسبب المصاعب التى تمكن من تذليلها فى حياته؟

نعم لا



٧ - هل يجعلك الشريك تشعر بأنك شاب ومرح أو هل يجعلك تظهر مواهبك الخفية؟

نعم لا

٨ - هل يسمح لك الآخر بالكلام طوال الوقت؟

نعم لا

٩ - هل تحب الإصغاء لحديث هذا الشخص؟

نعم لا

١٠ - هل تتجاوز المشكلات البسيطة بينكما بالقول إنك فرح لأنك تشعر بالحب مجدداً؟

نعم لا

والآن، لنأمل ، إذا أجبت عن ثمانية بالإيجاب من أصل عشرة فأنت لن تواصل الحياة بهدوء مع شريكك الذى تقع فى المشكلات بسببه عادة، بل أن فترة الهدوء التى تعيشانها حالياً مستقبليها غارق فى نوع المشكلات السابقة نفسه فأنت تعيش حالة «تطنيش» وتقنع نفسك بأن هذه العلاقة «المريحة» نسبياً هى كغيرها، لا تخلو من الأخطاء.

ولكن، توقف فالتغاضى عن الأمور السلبية مهما تكن صغيرة يؤدى إلى نتيجة تتضاعف من سلبيتها مع مرور الوقت، ما لا يعنى أننا ندفع بك إلى الخيانة، فاللعب على الحبلين سيؤدى حتماً إلى كارثة تجعلك تخسر العلاقة الأولى والثانية معاً، ولكن كيف السبيل لا يجاد الشخص المناسب وعمن أبحث تحديداً؟ الشخص المناسب نعرفه من ملامحه المميزة، ولسنا فى صدد الحديث عن الشكل الخارجى طبعاً، بل عن المواصفات الشخصية التى يجب أن تتوفر لدية، بمعظمها أو بمجملها، وهى أن الشخص الآخر

- يعبر عن آرائه.
  - ينتقد نفسه وينتقدك.
  - يمكن أن يكون حساسا.
  - يعترف بأخطائه.
  - يمتدح نفسه ويمتدحك.
  - يستمع إليك ويحدثك.
  - يتكيف معك.
  - يشعر بالراحة مع الجميع.
  - لطيف مع الناس من مختلف الاعمار.
  - يفاوض.
  - يتكيف مع الأوضاع الجديدة.
  - يطلب مساعدتك.
  - يستمع إلى النصيحة.
  - يمضى فى طريقة قدما.
- ثمانون فى المئة من هذه المواصفات يجب أن تتوفر لدى الشخص المطلوب لأجل إقامة علاقة ناجحة وليست «مريحة» وحسب.
- أما كيفية التخلص من العلاقات المزعجة فعلاً والتي تنغص عليك حياتك فيجب أن تتم من خلال إتخاذ القرارات الحاسمة بغض النظر عن الإعتبارات الإجتماعية المختلفة، فلا تقل :
- «لا أستطيع الانفصال عن الآخر بسبب الأولاد» مع أن العكس هو

المصحح، فأنت تحافظ على «الأسرة»، ولكنها غير سعيدة، فى حين أن الأولاد يفضلون العيش فى جو خال من المشكلات، ولو كان ذلك يعنى إنفصال الأهل.

- «لا أستطيع الانفصال عن الآخر بسبب الأهل»: لا تقلق بشأن الأهل فإذا كانوا يحبون شريكك فلأنه يقول الأشياء التى يحبونها ولا ضرورة أن تكون حياتكما الخاصة بهذه المثالية، ثم لا ننسى أن الأهل يحبون مصلحة أولادهم أولاً.

«لا أستطيع الانفصال عن الآخر .. فقد انفصلت عن غيره من قبل»، نعود هناك أكرار الوقوع فى الخطأ؛ فعلياً أساساً أن نتجنب أخطاءنا القديمة، ولكن فى حال إضطرارنا إلى الوقوع فيها مجدداً، لا داعى لتحطيم الذات بالشعور بالذنب وبالخوف من الإذلال، فالأهم فى هذه الحالة أن تحافظ على توازنك النفسى وراحتك الشخصية.

- «لا أستطيع الانفصال لأنى لا أريد أن أبدأ من الصفر» .. هذه النقطة تتعلق بالشجاعة، فالحياة لا تتوقف بعد الانفصال، وهذا هو المنطق بعد ذاته، كل ما تحتاجه هو الإرادة.

والآن، وبعدما إنهينا سرد الخطوات العشر الازمة للتخلص من الشعور بالذنب، أصبحت تملك السيطرة على حياتك بالكامل، ولا شك فى أن أياماً أكثر هدوءاً ونجاحاً تنتظرك، فلا خوف بعد الآن، ولا قلق ولا رعب ينتابك من إمكان التعرض لسخرية الآخرين وإذلالهم.

أنت أقوى من الخوف، ومن الآن فصاعداً، سوف تكون فخوراً بإبراز شخصيتك الجديدة، ولا تنس أنك «تستحق» أن تلتفت الأنظار إليك وأن يمتدحك الآخرون، ولا سيما أنك اجتزت أكبر عقبة فى طريقك : تخلصت من عقدة الذنب.

## ثامناً : اختبار :

### حب السيطرة على الآخرين

أحياناً، نقابل في حياتنا أشخاصاً يحبون السيطرة على من حولهم، ويحاولون فرض فكرهم ورائهم على الآخرين.

ويتصف الشخص المسيطر بالعناد، التحكم في المحيطين به. ممارسة السلطة بشكل فردي، صعوبة التعاون معه، لديه قوة تأثير في الآخرين، شخصية مهيمنة، ليس من السهل عليه القبول قرار الآخرين، لا يسمح للمحيطين به القيام بتصرف معين دون الرجوع إليه والحصول على موافقته.

التنشئة الإجتماعية الخاطئة هي السبب الرئيسى وراء إتجاه وسلوك السيطرة، مثل الإستجابة من جانب الوالدين لكل مطالب الطفل من دون أى نوع من الرفض أو التأجيل.

أيضاً الشخص المسيطر غالباً ما شاهد بكثرة السلوك المسيطر من جانب والده أو والدته فى الأسرة، فتقمص الدور أو قلده.

وقد يمارس الشخص المسيطر على الآخرين بسبب قلة النضج الإنفعالى لديه، ورغبته فى الإحساس بالقوة أو لقلّة ثقته فى نفسه، أو لضعف شخصية المحيطين به.

إذا أردت أن معرفة هل أنت شخص مسيطر أو لا، يرجى الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية :

١ - هل أنت عنيد فى أغلب الأمور؟

لا،

نعم

- ٢ - هل تستبد برأيك فى أغلب الأحيان؟  
لا , نعم
- ٣ - هل وصفك أحد فى يوم من الأيام بأنك «فرعون» أو «قراقوش»؟  
لا , نعم
- ٤ - هل تؤمن بأن البقاء للأقوى دائماً؟  
لا , نعم
- ٥ - هل ترى أن السيطرة هى الطريقة المثلى لتعويد الناس على العادات الجديدة؟  
لا , نعم
- ٦ - هل ترى أن السيطرة على الناس هى الطريق المفضل لتسيير الأمور؟  
لا , نعم
- ٧ - هل توافق على أن أهم صفة شريك العمر هى الطاعة؟  
لا , نعم
- ٨ - هل تؤمن بأن الغاية تبرر الوسيلة؟  
لا , نعم
- ٩ - هل تتجنب إشراك الآخرين فى إتخاذ القرارات؟  
لا , نعم
- ١٠ - هل تشعر بالاندماج مع زملائك فى العمل؟  
لا , نعم

١١ - عندما تختلف فى رأى مع الآخرين، هل تستجيب لرأى الأغلبية؟

لا

نعم

١٢ - هل يمكن أن تغير من رأيك أو قرارك أمام الجميع، إذا أكتشفت أنه ليس

سليماً؟

لا

نعم

### تحليل وتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الإجابة «نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ٩.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الإجابة «لا» عن الأسئلة من ١٠-١٢.

أ - إذا حصلت على ٩ درجات فأكثر فأنت شخص تهوى السلطة والسيطرة على الآخرين.

أنت شخص عنيد تجد نفسك فى فرض رأيك عليهم، وفى طاعتهم لك، وفى حقيقة الأمر هذا أحد أشكال عدم احترام الآخرين وعدم تقدير قدراتهم، والنتيجة ستكون انقلاب الناس عليك وابتعادهم عنك فى أقرب فرصة ننصحك بأن تغير نفسك، وتوقف جموحك حتى تهدأ فى رحاب الشورى والحوار المتبادل مع الآخرين، أنت فى حاجة إلى صديق وفى ومخلص ينبهك عندما تمارس التسلط فتتوقف، وتعود وتمارس تبادل الرأى مع حواك.

ب - إذا حصلت ٥-٨ درجات فأنت شخص مسيطر فى بعض المواقف، وغير مسيطر فى أمور أخرى، ننصحك بأن تكون على وتيرة واحدة، وأن تجعل حياتك نغماً مشتركاً يرتكز على التعاون والتفاهم المتبادل مع الآخرين.

ج - إذا حصلت على أقل من ٥ درجات فأنت شخص غير مسيطر، ولا تهوى السلطة، أستمروا على ما أنت فيه، وسوف تجنى تعاون وحب والتفاف الناس من حواك، إحذر من التحول إلى منطقة السيطرة، إذا قال الناس أنك ضعيف.

## تاسعاً: إختبار

### أنت عند الآخرين؟

ما هو قدرنا وما هي مكانتنا عند الآخرين؟ هل تتمتع بحبهم وتقديرهم؟

هذه الأسئلة ستكشف لك أموراً كثيرة تتصل بك، دون أن تدري، ضع لنفسك علامتين لكل سؤال تجيب عنه بسرعة ودون تردد، علامة واحدة لكل سؤال تتردد في الإجابة عنه، فإذا حصلت على ١٤ علامة أو أكثر فأنت لطيف يحبك الناس، أما إذا حصلت على ١١ - ١٣ علامة فإنك تعتبر شخصية جذابة لمن هم في سنك.

١ - هل تشعر بملل أو صدام عندما تشعر بأنك تريد أن تكون في أحسن حالاتك؟

«ب» لا نعم

٢ - أي فترة تعتقد أنها أسعد لحظات حياتك؟

الماضي «أ» الحاضر «ب» المستقبل «ج»

٣ - هل تشعر بضيق إذا كنت في حفلة رياضية أو وسط جمهور صاخب أو على شاطئ البحر في يوم أجازة؟

«أ» نعم «ب» لا

٤ - هل أغلب أصدقائك هم؟

«أ» من الذين في مثل سنك؟ «ب» من جنسك؟

«ج» من الذين هم أكبر منك سناً؟

٥ - فى المسائل التى تتعلق بتنظيم شعرك أو اختيار ملابسك أو إستعمال اللحية

العامة أو اختيار الأفلام التى تحب مشاهدتها؟

«أ» هل تقلد اصداقك؟

«ب» تقلد بعض الشخصيات المعروفة؟

«ج» هل تختار ما يوافق ميولك؟

٦ - إذا دُعيت إلى حفلة لا تعرف فيها سوى عدد قليل من المدعوين ووجدت عددا منهم قد افترش الأرض.

«أ» هل تقف بعيدا عنهم فى ركن منعزل؟

«ب» هل تسخر منهم فى سررك؟

«ج» هل تحنو حنوهم؟

٧ - إذا دخلت مطعما مع أصدقائك، فهل يتقدم النادل إليك أولا ويسألك عن الطلبات؟

«أ» نعم  
«ب» لا

٨ - إذا كان لك أربعة من الأصدقاء :

«أ» هل حدث أن أطلعك إثنان منهم على أسرارهم؟

«ب» هل عاملتهم بالمثل؟

«ج» لم يحدث شئ على الإطلاق من تبادل الأسرار بينكم؟

٩ - أى لون من الألوان التالية تفضل :

«أ» أحمر - أسود  
«ب» أخضر - أزرق

«ج» رمادى - أصفر - بنى؟

الاجوبة الصحيحة :

١- «ب»، ٢- «ب»، ٣- «ب»، ٤- «ج»، ٥- «ج»، ٦- «ج»، ٧- «أ»، ٨- «أ»، ٩- «أ».



## عاشر: إختبار

### إرضاء النفس وإرضاء الآخرين

يقول تويلدال، فى كتابه «كيف تحفز موظفيك؟»، إن الموظفين الذين يصعب إرضائهم هم أولئك الذين يسبحون بعكس التيار، وهم الذين يعبرون عن عدم رضاهم بالشكوى والتهرب من العمل وإضاعة الوقت .. وفى المقابل، نجد أغلبهم من النوع النابه الخلاق، إلا إنهم لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم بالطريقة التى يريدونها فى وظائفهم وحياتهم.

ويريد كل موظف وعامل أن يشعر بالرضا تجاه وظيفته، ويتحقق رضا الموظف أو العامل فى كون العمل يوفر له الاشباع المناسب من الحاجات الآتية: الحاجة إلى البقاء، الحاجة إلى الزمن، الحاجة إلى الإنتماء، الحاجة إلى التقدير والمكانة، والحاجة إلى تحقيق الذات.

إذا أردت أن تعرف هل أنت صعب الإرضاء أولا، أجب عن هذا الاستقصاء.

١ - هل أنت ممن يملون العمل المكرر؟

لا نعم

٢ - هل تكره أن ينسى اسمك عند تحديد أعضاء اللجان؟

لا نعم

٣ - هل ترفض العمل بأدوات وأجهزة رديئة؟

لا نعم

٤ - هل ترغب فى معرفة الصورة الاجمالية لعمل المنشأة.

لا نعم

٥ - هل تصر على أن يتم أخذ رأيك عن تخطيط أو تنفيذ أى عمل فى القسم أو الإدارة التى تعمل فيها؟

نعم لا

٦ - هل تحاول باستمرار أن تتعلم مهارات جديدة؟

نعم لا

٧ - هل تحب أن يصغى إليك عندما يكون الموضوع تطوير أسلوب العمل؟

نعم لا

٨ - هل تنتظر أن يتم تقديرك عندما تنتمهي من المهمة التى طلبت منك بإتقان؟

نعم لا

٩ - هل تتمنى أن تحصل على مزيد من المسؤولية والسلطة؟

نعم لا

١٠ - هل تحب أداء المهام المطلوبة منك بإتقان فى حالة وجود تحد أمامك؟

نعم لا

١١ - هل تحضر متأخرا للعمل؟

نعم لا

١٢ - هل تغادر العمل مبكراً؟

نعم لا

١٣ - هل تحب أن يخبرك رئيسك بمعظم الأمور والتفاصيل؟

نعم لا

١٤ - هل يؤمن عملك دخلا مناسباً لك؟

نعم لا

١٥ - هل تشعر بالأمن الوظيفي؟

لا

نعم

### التعليمات والتفسير :

- إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ١٤ .
- إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن السؤال الرقم ١٥ .
- إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت صعب الإرضاء، ولا تشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك.

حاول أن تجد نفسك فى الوظيفة التى تشغلها، وأن تحبها وأن تعطى لها، والنتيجة أنها ستحقق لك الرضا .. والمنشأة التى تعمل فيها ستكافئك على ذلك وستصبح عنصراً فعالاً فيها .

\* إذا حصلت على ٦ - ١٠ درجات، فأنت متوسط الإرضاء، وتشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك بدرجة متوسطة.

عملك أحياناً يوفر لك الرضا، وأحياناً أخرى لا يوفره، ننصحك بأن تعمم هذا الرضا فى مختلف المجالات بإرادة التحدى والإصرار على النجاح كقاعدة وليس استثناء.

\* إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت سهل الإرضاء، وتشعر بالرضا بدرجة كبيرة تجاه وظيفتك أو عملك.

أنت منسجم مع عملك ومندمج فى المنشأة التى تعمل فيها، ولكنك لا تحب التحديات ولا توظف قدراتك الابداعية، ننصحك بأن تشارك فى دورات تدريبية عن هذين الموضوعين.

## حادى عشر: إختبار

### مدى تقبل النظام المرورى لديك

قيادة السيارة علم وفن، فهى تحتاج إلى توافر الكافية لدى السائق عن كيفية القيادة الآمنة للسيارة، وكيف تعمل، وصيانتها، والمعرفة بالطرق وإشارات المرور كافة.

وقيادة السيارة فن، بمعنى أن السائق لابد من أن يتصف بالنزق والاحترام للآخرين، سواء أكانوا مشاة فى الطريق سائقى السيارات الآخرين، وأن يراعى السرعة المحددة على الطريق، وأن يوقف سيارته فى أماكن الانتظار بالتشكل السليم، وفى المكان المناسب.

والمشاة فى الطريق، أيضا، لابد من أن يلتزموا بأماكن العبور، وأن يحترموا إشارات المرور.

حوادث الطريق متعددة، ويذهب ضحيتها سنويا آلاف الاشخاص من جميع الأعمار، إما للسرعة الجنونية فى القيادة أو لعدم الالتزام بقواعد المرور، أو بسبب عبور الطريق من غير الاماكن المحددة، والأطفال من أكثر الفئات التى تذهب ضحية لحوادث الطريق، وقد تبين أن الخطأ فى معظم فى معظم الأحوال يكون خطأ الاهل، أما بسبب نقص الوعي، أو اللامبالاة، أو الاعتماد على الطفل فى عبور الشارع فى سن مبكر جدا، وعلى الوالدين مسؤولية تعلم الأطفال قواعد السلامة المرورية، حتى يشب الطفل وهو يحترم هذه القواعد، ويعرف أن فى إتباعها سلامة له ولغيره.

كما يجب أن يقدم الأهل المثل والقدرة للصغير فى هذا الشأن، لأن الطفل يقلد الكبار فى كثير من الأشياء.

إذا أردت أن تعرف درجة وعيك المرورى، أجب عن هذا الاستقصاء.

١ - هل تلقى نظرة سريعة على السيارة والاطارات قبل قيادتها؟

دائماً أحياناً نادراً

٢ - هل تقوم بالصيانة الدورية لسيارتك؟

دائماً أحياناً نادراً

٣ - هل تلتزم بالسرعة المحددة عند القيادة؟

دائماً أحياناً ناكراً

٤ - هل تلتزم بالإشارة الضوئية فى الطريق؟

دائماً أحياناً نادراً

٥ - هل تحترم المشاة عندما يسيرون فى الشارع أو فى أماكن العبور؟

دائماً أحياناً نادراً

٦ - هل تُعلم أبنائك كيفية تجنب حوادث الطريق؟

دائماً أحياناً نادراً

٧ - هل تستخدم حزام الأمان؟

دائماً أحياناً نادراً

٨ - هل تطلب ممن معك فى السيارة استخدام حزام الأمان؟

دائماً أحياناً نادراً

٩ - هل تعبر من أماكن عبور المشاة؟

دائماً أحياناً نادراً

١٠ - هل تخرج يدك من شباك السيارة عند قيادتها؟

دائماً      أحياناً      نادراً

١١ - هل تُجسّس إبنك فى حضنك عند قيادة السيارة؟

دائماً      أحياناً      نادراً

١٢ - هل تستخدم النور (الضوء) العالى داخل المدينة؟

دائماً      أحياناً      نادراً

١٣ - إذا لم تجد مكانا للإنتظار، هل تقف فى الأماكن المخصصة للمعاقين؟

دائماً      أحياناً      نادراً

١٤ - عندما ترى الضوء الأصفر، هل تزيد سرعة السيارة حتى تنهرب من الإشارة؟

دائماً      أحياناً      نادراً

١٥ - هل تترك محرك سيارتك يعمل وتذهب لشراء سريع من السوبر ماركت؟

دائماً      أحياناً      نادراً

١٦ - هل تستخدم كثيراً آلة التنبيه فى السيارة؟

دائماً      أحياناً      نادراً

### التعليمات والتفسير :

١ - إعط لنفسك درجتين فى حالة الإجابة «دائماً» ودرجة واحدة فى حالة الإجابة

«أحياناً»، وصفرأ فى حالة الإجابة «نادراً» عن الأسئلة من ١ إلى ٩ .

٢ - إعط لنفسك صفرأ فى حالة الإجابة «دائماً»، ودرجة واحدة فى حالة الإجابة

«أحياناً»، وصفرا في حالة الإجابة «نادراً» عن الأسئلة من ١٠ إلى ١٦.

٢ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

\* إذا حصلت على ١٣ درجة فأنت شخص لديه وعى مرورى بدرجة كبيرة، أنت قائد مثالى، تحافظ على نفسك وعلى الآخرين، شعارك الحرص واجب، وفى التانى السلامة.

\* إذا حصلت على ٩-١٢ درجة فأنت شخص لديه وعى مرورى بدرجة متوسطة، المرجو منك مراجعة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف مناطق الضعف لديك، سواء فى قيادة السيارة أم فى السير فى الطريق.

\* إذا حصلت على ٨ درجات فأقل فأنت شخص ليس لديه وعى مرورى، أنت غالبا متهور فى قيادة سيارتك، والنتيجة إنك تعرض نفسك والآخرين للمخاطر والحوادث، نقترح عليك أما أن تتعلم وتطبق قواعد القيادة والسير، أو أن تترك قيادة السيارة نهائياً، فهذا أفضل لك وللآخرين من حيث عنصري الأمن والأمان.

هذا الإختبار من إعداد : د. مدحت أبو النصر

## ثانى عشر: إختيار

### المصالح الشخصية أم غيرها

إختيار المصالح الشخصية أم تفضل المصلحة العامة علي المصلحة الشخصية إختيار هام ...

فهل أنت إنسان وفي؟ بمعنى أدق هل أنت من الفئة التى تحرص على الالتزام بعهودها ووعودها من دون تردد أو إنتظار المردود؟ أم أنك م الفئة تحرص على وضع مصالحها الشخصية فوق كل إعتبار...؟

لتعرف نفسك بصورة أفضل حاول الإجابة عن الأسئلة الآتية وإستخلاص النتائج بصراحة ووضوح:

١ - تعرض صاحبك الحميم لضائقة مادية، ورغم مرورك بظروف مشابهة إلا أنك:

أ - تفكر بمساعدته فوراً ومن دون محاولة التنبؤ بالنتائج.

ب - تتألم لمصابه .. ولكن ما باليد حيلة!

ج - تحاول أن تعرض مساعدتك بعد تردد وتفكير عميق!

٢ - إتفقت وزميلك فى العمل علي التعاون سويا لإنهاء مشروع مهم للشركة التى تعملان فيها لكن رفيقك إعتذار لأسباب قاهرة، ورجاك تقديم مشروع العمل المقرر باسم كل منكما فهل:

أ - ترضى فوراً، فهذا زميلك العزيز ولا بد أنك ستمت بظروف مشابهة!

ب - ترضى .. لكن بشرط أن يقوم هو بالمهمة من دون مساعدتك.

ج - ترفض الفكرة كلها، وتصر على مشاركته أيا كانت ظروفه!.



٢ - أخبرتك زوجتك (بشكل مفاجئ) أنكما مدعوان للعشاء في منزل والديها، لكن ترفض مواجهة حماتك لما سببته لكما أخيراً من مشاكل فهل :

أ - تراجع نفسك وتقبل الدعوة على مضض، فرضاً زوجتك هو الأهم، ورؤيتها حزينة أو مستاءة أمر لا يسرك!

ب - بالطبع لن تذهب، وتصر على موقفك فحماتك أثارت أعصابك بشدة في لقائكما الأخير.

ج - تشتتر على زوجتك في حال موافقتك الذهاب، التنبيه على والدتها بعدم إثارة أى جدل كان.

٤ - تقرر أنت وعائلتك مشاركة عائلة جاركم لنزهة جميلة، لكنك تفاجأ لاحقاً بعدم إستعدادهم الكامل لمتطلبات الرحلة فهل ..

أ - تعرض على الفور خدماتك، وتصر على تحمل نفقات الرحلة بأكملها

ب - تستغرب للموقف الغريب من جيرانك وتحاول الاستفسار في شكل مبطن على سر امتناعهم.

ج - حسناً، لا بأس، نحن ندعوكم هذه المرة على أن تدعوننا المرة المقبلة، نقولها مازحاً وأنت تهدف لإيصال رسالتك في شكل غير مباشر!

٥ - اتصل بك صديقك فجأة، وأخبرك أنه مغادر البلاد في رحلة عمل لبضعة أيام ويحتاج لمن يرعى نباتاته الجميلة خلال سفره ورغم أنه يعتذر ويلبقة شديدة في معظم الأحيان هن تلبية ما تطلبه منك إلا أنك :

أ - تقبل، فهكذا تلقينه درساً في العطاء لعله يدرك خطأه المتكرر بعدم مساعدة الآخرين.

ب - ترفض وتعلل رفضك لغيابك المتواصل بدورك عن منزلك؟

ج - ترضى ولكن بشرط أن يوفيك قدر خدماتك الجليلة بهدية صغيرة من الخارج  
(مكان سفره)!!

٦ - استندت مبلغاً من المال ورغم ذلك :

أ - لا ترده لصاحبه بسرعة.

ب - تحاول قدر المستطاع تأجيل موعد السداد.

ج - تحاول أن توفيّه في أقرب فرصة متاحة رغم إستمرار ضيقك المالى.

٧ - برأيك .. جميل أن يكون الإنسان (إختر صفة واحدة) :

أ - معطاء.

ب - جميلاً للغاية (جوهرياً وخارجياً أيضاً).

ج - قوياً ذا شخصية متسلطة.

د - بخيلاً فالقول السائد المأثور يشدد على أن قرشك الأبيض ليوم الأسود.

هـ - كريماً (اصرف ما فى الجيب، يأتك ما فى الغيب)!

٨ - عاد صديقك الوفى من السفر، لكنه لم يذكرك بهدية كما توقعت، فما أول ما  
يتبادر إلى ذهنك.

أ - نسى بالطبع.

ب - ربما لم تساعده موازنته على تحمل نفقات إضافية.

ج - ربما تعتمد النسيان، رغم أنني أدت واجبى حياله خلال سفرى الأخير  
(هكذا نقول لنفسك).

د - لا بأس أجازتى على قاب قوسين، وأعرف كيف أرد هذا ..

٩ - اليوم عيد ميلاد قريبك، وأنت تدرك أنك لن تستطيع أهداء شيئاً يليق به لوقوعك فى ضائقه فهل:

أ - تتذرع بالزكام وتتمنى له عيداً مديداً سعيداً على الهاتف!

سب - تقترض من شقيقك مبلغاً لإهداء قريبك ذاك شيئاً قيماً بالفعل.

ج - تذهب للحفل وفى يدك هديه متواضعة (فالمعنى فى بيت القصيد)!

١٠ - بصراحة .. كيف تنتظر لنفسك (اختر صفة واحدة).

أ - كريم معطاء من دون مقابل

ب - حريص .. ولست بخيلاً كما يشاع عنك.

ج - وفى للغاية.

د - حسناً أنا وفى مع الأوفياء ومخلص مع المخلصين فقط.

هـ - إنسان عادى له حسناته وسيئاته لكن الجانب الإيجابى يغلب السلبي.

### تفسير النتائج :

من ٣٨ إلى ٢٥ درجة - أنت إنسان وفى ومعطاء ومخلص للآخرين، وعطاؤك يكاد يكون من دون مقابل لأنك تحرص على راحة الآخرين وفكرتهم الإيجابية عنك ولو كلفك ذلك الكثير ... ورغم ذلك هذا إلا أنك لا تظهر للعيان استياءك من جراء ربود أفعال الآخرين، إذ تأسف كثيراً لسلبيتهم فى تحقيق طموحهم وغاياتهم ولو على حساب الآخرين .. ولكن لا تندم فى النهاية لا يوم سوى فعل الخير .. فقط كن حريصاً على ألا يخدعك الآخرون لتقربهم منك لعطاءك اللامحدودة المقرونة بحسن نيتك وإيجابيتك!

من ٢٤ إلى ١٨ درجة : أنت مخلص ولكن حريص على معرفة مدى تفهم الآخرين لعطاءاتك وهذا ليس عيباً لكن، لا تعتقد أن التعامل معك سهل، فانت

شخص حذق وقد يساء فهم نياتك لحرصك الشديد على إظهار ما تقدمه، ويجب الكف عن هذا، لأن تصرفات الإنسان وأفعاله تتم من دون شك عن حجم عطائه وهباته ولا ضرورة للتحدث عنها أو كشفها بشكل فاضح .. قد يقلل من حجم وروعة أدائها

من ١٨ إلى ١٠ درجات : مصالحك تهكم في شكل كبير، أنت إنسان تنتظر من الآخرين أن يعاملوك يوما بالمثل، وفي حالة عدم حصولك على مبتغاك المنتظر، تبتعد وتنفر فورا، بل يستحيل أن تكرر عملا طيبا مع أحدهم إذا لم يبادرك بمثله، ولكن مهلا العطاء والوفاء لا يعنى بالضرورة الأخذ بالمثل، وإلا لما حمل مرادفا ومعنى لكلمة العطاء وإنطلاقا من هذا وعملا بالقول السائد «فعل الخير وأرمه بالبحر» يجب أن تنظر امساعدة الآخرين من دون مقابل .. ولو بطرف عينك.

أقل من ١٠ درجات : للأسف، العطاء لديك مرتبط دائما بالأخذ والمعاملة بالمثل، في إختصار أنت لست من الفئة التى يمكن أن تكون الطرف المبادر فى عملية العطاء، الأمر الذى ينعكس على حياتك العملية والشخصية والأسرية إذ غالبا ما تجد نفسك وحيدا أو مصدر نقد، الأجدى أن تعيد حسابك وتحرص على مصالح الآخرين، حرصك على مصالحك ومتطلباتك لئلا تجد نفسك وحيدا، أو من دون صديق أو رفيق.

### النتائج

والآن : أعط لنفسك الدرجات الآتية بحسب الجدول الموضح أدناه :

الأسئلة	أ	ب	ج	د	هـ
١	٣ درجات	درجة	درجتان	-	-
٢	٣ درجات	درجتان	درجة	-	-
٣	٣ درجات	درجة	درجتان	-	-
٤	درجة	درجتان	٣ درجات	-	-
٥	درجة	درجتان	٣ درجات	-	-
٦	درجة	درجتان	٣ درجات	-	-
٧	٤ درجات	درجة	درجة	صفر	درجتان
٨	٣ درجات	درجتان	درجة	درجة	-
٩	درجة	٣ درجات	درجتان	-	-
١٠	٤ درجات	درجة	درجتان	درجة	درجتان

### ثالث عشر: اختبار

#### الأصدقاء الأوفياء

هل أنت صديق وفي؟ وهل أصدقائك أوفياء؟

لا يمكن لأى منا يعيش من دون صديق، فالمرء كثير بإخوانه، ورب أخ لم تله أمك.

إلا أنه لابد من حسن اختيار الصديق؛ الصديق الصادق والوفى والمخلص لذا فإن عملية الاختيار هذه صعبة جدا في الزمن الراهن، لأن صديقا بهذه الصفات يعتبر عملة نادرة في ضوء غلبة الحياة المادية واضمحلال القيم واختلال المعايير وضعف الوازع الدينى لدى كثير من الناس.

وفى حالة عدم وجود الصديق الوفى والمخلص، فإن الوحدة خير من جليس السوء، يقول الرسول # : «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل صاحب المسك وكبر الحداد لايعدمك من صاحب المسك إما أن تشتريه أو تجد ريحه، وكبر الحداد يحرق بدنك أو ثوبك أو تجد منه ريحا خبيثة».

إذا كنت تريد أن تعرف هل اخترت الصديق الوفى، يرجى الاجابة عن الأسئلة الآتية :

١ - هل اخترت صديقك الحالى؟

أ - بناء على العاطفة والعقل معاً.

ب - بناء على العقل فقط.

ج - بناء على العاطفة فقط.

٢ - هل يعطى صديقك الحالى الوقت لأن ينصت لك؟

أ - نعم / ب - أحيانا / ج - لا

- ٣ - هل يقدم صديقك الحالى النصيحة المخلصة عندما تطلبها؟  
✓ لا - نعم ب - أحيانا ج - لا
- ٤ - هل يحتفظ صديقك الحالى بأسرارك؟  
✓ لا - نعم ب - أحيانا ج - لا
- ٥ - هل يمكن وصف علاقتك بصديقك الحالى بأنها علاقة أخذ وعطاء؟  
✓ لا - نعم ب - أحيانا ج - لا
- ٦ - فى مواقف الشدة والأزمات، هل تجد صديقك الحالى بجوارك؟  
✓ لا - نعم ب - أحيانا ج - لا
- ٧ - عندما تسافر إلى الخارج هل يقوم صديقك الحالى بتوبيعك وتوصيلك إلى المطار؟  
✓ لا - نعم ب - أحيانا ج - لا
- ٨ - هل يرد صديقك الحالى على خطاباتك ويرسل لك بطاقات التهانى فى المناسبات؟  
✓ لا - نعم ب - أحيانا ج - لا
- ٩ - فى المناسبات والأعياد، هل تلتقى مع صديقك الحالى فى منزله؟  
✓ لا - نعم ب - أحيانا ج - لا

### التعليقات والتفسير:

- \* إعط لنفسك درجتين فى حالة الإجابة بـ «أ».
- \* إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «ب».
- \* إعط لنفسك صفراً فى حالة الإجابة بـ «ج».

- إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر فأنت أحسنت اختيار الصديق عليه حتى يحافظ عليك.

- إذا حصلت على ١١-١٢ درجة فأنت اخترت صديقاً فيه بعض الصفات الجيدة وبعض الصفات غير الجيدة، حاول أن تصلح عيوبه أو أن تتنبه إليها حتى لا يصيبك ضرر منها.

- إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت لم تحسن اختيار الصديق الأفضل لك أن تحاول اختيار صديق آخر يتصف بالوفاء والصدق والأمانة والإخلاص والمحافظة على الأسرار.

ونذكر بأقوال الحكماء «الصديق من صدقك» و«الصديق الذي تجده عند الشدة».



## رابع عشر: إختبار

### إختيار الصديق المناسب

#### كيف تختار أصدقائك، وكيف تتعامل معهم ..

هذا الاختبار يرشدك إلى معرفة حُسن اختيار الاصدقاء أو عدمه.

١- اخترت لعب دور قيس بن الملوح المعضب فى قصة الليلى وأخبرت صديقك باقتراب موعد عرض المسرحية على خشبة المدرسة.

أ - يساعدك على حفظ الدور باذلا ما باستطاعته لذلك

ب - يهزأ منك ويقول ياليتك اخترت دور الخادم.

ج - يتمنى لك حظا موفقا ويعدك بورود إذا نجح العرض فى ليلة الافتتاح.

٢ - وعدت جيرانك بالتدريس لأطفالهم لكنك تلتقيت اتصالا ودعوة للعشاء مع أصدقائك فى الوقت نفسه تتصل بصديقك لينوب عنك فى التدريس للأطفال.

أ - يلجئ طلبك هذا .

ب - يقول لك الأجدى أن أرافك إلى العشاء.

ج - يندهش لمجرد الطلب هازئا منك.

٣ - تنتظر صديقك أمام صالة السينما ٤٥ دقيقة وعندما يخل بالموعد تدخل الصالة وحيدا، وفى اليوم التالى يقول لك :

أ - أنه رافق صديقا آخر لمشاهدة عرض سبق العرض المتفق معك على مشاهدته.

ب - عذرا تعذر على المجئ لأن سيارتى تعطلت.

ج - نسيت الموعد وخيرها بغيرها.

٤ - يعرف صديقك بإعجابك بزميلة مشتركة فماذا يعمل :

أ - يحاول التحدث بمزاياك الحسنك زمامها .

ب - يحاول التحرش بها لمصلحته .

ج - يحدثك عن أى نوع من الشباب ترغب .

٥ - تجرب زوجا من النظارات الجميلة التى ساد استعمالها فى السبعينات وتطلب من صديقك رأيه فماذا يقول :

- هذا ليس نوقى لكنك إذا اعجبت بها فلا بأس بشرائها .

ب - هذا جيد ويضفى عليك مظهر جديد

ج - هذا لا يناسبك واقلع عن الفكرة .

٦ - يعرض عليك أحدهم قطعة شوكولاته محاولا التقرب منك فترفض معتذرا لكن صديقك .

أ - ينظر إليك شذرا ويأخذ القطعة .

ب - يتحدث إلى الغريب غير مبال بك .

ج - يوافقك الرأى ولا يتدخل .

٧ - تبادر دائما إلى الاعتذار :

أ - صحيح . ب - خطأ .

٨ - عندما تدفع فاتورة غداء لك ولصديقك يقول لك أنه سيعوض عليك :

أ - صحيح . ب - خطأ .

٩ - صديقك معجب بحسبك الاجتماعي.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٠ - صديقك يقرضك أئمن ملبسه.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١١ - غالباً تفهم ما لا يقول صديقك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٢ - غالباً ما يمضى الليل معك لتحضر امتحاناتك أو قضاء حاجاتك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٣ - يمكنك الاعتماد على صديقك لحفظ أسرارك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٤ - عليك طرح ٢ علامات إذا إقترب صديقك واحدة من الاعمال التالية :

- نبش أغراضك الخاصة.

- غازل قريبك.

- نسي عيد ميلادك.

١٥ - نقعك إلى إرتكاب أعمال غير شرعية.

١٦ - نقل عنك ما تحسن عمله.

جدول العلامات

١ - أ : ٣ علامات ب : علامة ج : علامتان

٢ - أ : ٣ علامات ب : علامتان ج : علامة

٣ - أ : علامة	ب : ٣ علامات	ج : علامتان
٤ - أ : ٣ علامات	ب : علامة	ج : علامتان
٥ - أ : علامتان	ب : ٣ علامات	ج : علامة
٦ - أ : علامة	ب : علامتان	ج : ٣ علامات
٧ - أ : صفر	ب : ٣ علامات	
٨ - أ : صفر	ب : ٣ علامات	
٩ - أ : صفر	ب : ٢ علامات	
١٠ - أ : ٣ علامات	ب : صفر	
١١ - أ : ٣ علامات	ب : صفر	
١٢ - أ : ٣ علامات	ب : صفر	
١٣ - أ : ٣ علامات	ب : صفر	

١٤ - انقص ٣ علامات عند كل حالة وافقت على حدوثها .

### النتائج

من ٣٩ علامة إلى ٢٧ علامة : تحمد ربك على اختيار صديق إلى الأبد.  
اخترت صديقا يدعمك ويشعرك بقيمتك الفعلية والغالية عنده.

من ٢٦ إلى ١٦ : اخترت نصف صديق، ومن اخترتهم ممن هم على  
شاكلته هم عادة يدخلون ويخرجون من حياتك بسهولة لكنهم ضروريون لحياتك  
الاجتماعية وللقرفيه، لكن صداقتهم لا تنمو مع الزمن.

١٥ أو أقل : اخطأت باختيار الصديق والأجدى البحث أصدقائك القدامى.

### خامس عشر: اختبار

#### قوة التأثير في الأصدقاء

هذا الاختبار يكشف عن قوة شخصيتك ومقدرتك على التأثير على الأصدقاء والأصحاب والمزلاء والأخوة والأقرباء وإبراز المؤثرات التي لديك سواء أكانت من نظراتك أو صوتك أو حركاتك، فما هو تأثيرك علي الناس؟

١ - هل تحب الجدل والنقاش؟

لا نعم

٢ - هل تعتبر أن الإنسان هو أفضل حكم على تصرفاته الخاصة؟

لا نعم

٣ - حين يحضر لك نادل المقهى طلبا غير ما أردت .. هل تجبره على تغييره؟

لا نعم

٤ - هل تحضر غالبا مواعيدك المهمة بوقت مسبق؟

لا نعم

٥ - هل سبق بحت بحبك لإحداهن من دون أى شعور بالخجل أو الإضطراب؟

لا نعم

٦ - هل تشعر بالخجل حين يقوم أحدهم بمدحك علنا؟

لا نعم

٧ - هل تترك أحدهم يأخذ دورك في صف الانتظار من دون أن تحتج؟

لا نعم

٨ - حين يعدك الآخرون عادة .. هل يفون بوعودهم؟

لا نعم .

٩ - هل تهوى إسداء النصيحة؟

لا نعم .

١٠ - هل يستمتع لك الآخرون حتى النهاية حين تسرد على أسماعهم حادثة معينة

من دون أن يقاطعك أحد؟

لا نعم .

١١ - هل تتمتع بقامة كبيرة أو بنية صلبة؟

لا نعم .

١٢ - هل تعرف كيف تقود سيارة؟

لا نعم .

١٣ - هل يسمح الآخرون لأنفسهم بانتقاد مظهرك وملابسك حت ولو كانوا من

غير الأقرباء؟

لا نعم .

١٤ - حين تصل إلى اجتماع للأصدقاء .. هل تتوقف الأحاديث تلقائياً؟

لا نعم .

١٥ - هل تنق إنهاء المقابلة بدبلوماسية وبساطة حين يحين موعد خروجك؟

لا نعم .

١٦ - هل يحصل أن يضطرب بعض الأشخاص حين يواجهون الحديث إليك؟

لا نعم .

١١ - هل تؤمن بأن من يرغب بالشئ يقدر على تحقيقه؟

نعم لا

١٨ - هل تكون غالبا عرضة لمزاح الآخرين؟

نعم لا

١٩ - هل يقترض منك الأصدقاء عادة مبالغ من المال؟

نعم لا

٢٠ - إذا طلب منك أن تتحدث أمام الحضور عن موضوع تعرفه جيدا من غير أن تحضر كلامك .. هل بإمكانك أن تنفذ بسهولة؟

نعم لا

### • الاجوبة الصحيحة :

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

٢٠ - ٢ - ٣ - ٥ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٧ - ٢٠

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٤ - ٦ - ٧ - ١٣ - ١٨ - ١٩

النتيجة :

اجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٦ نقطة : أنت تملك شخصية قوية وثقة لا تهتز في المصاعب، كما أنك تملك الكثير من التأثير على الآخرين، ولابد زن الأشخاص في محيطك يتأثرون بك كثيرا، ولكن .. انتبه وحذار أن تصادف ذات يوم «نايلونا» أخر.

ب - بين ١٢ و ١٦ نقطة أنت تملك شخصية ثابتة، ولكن يجب أن تعرف جيدا أن ثباتك هذا يجب أن يكون مدعوما بخصال شخصية قوية كي يستمر بفاعليته.

ج - بين ٨ و ١٢ نقطة : أنت تترك نفسك تتحرك وفق ما يمليه عليك قلبك وليس عقلك.

د - أقل من ٨ نقاط : أطمئن، فالتأثير علي الآخرين ليس الشرط الوحيد للنجاح، ومع ذلك الأجدر بك أن تتعلم الوقت المناسب للين والوقت المثالي للمقاومة.



## ٢ - إختبارات خاصة بالفتيات والنساء والمرأة

تستطيع الفتيات والنساء إختيار الإختبارات السابقة وتطبيقها على شخصيتها لأن شخصية المرأة لا تتغير كثيرا من حيث الذات البشرية ومن حيث العواطف الاجتماعية تجاه الآخرين فهذه الإختبارات وضعت للنفس البشرية ذكرا كان أم أنثى.

ونستطيع هنا أن نختار نماذج من الإختبارات النسائية الخاصة بالمرأة كنماذج فقط، ولكننا نؤكد أن جميع الإختبارات السابقة هي إختبارات للجميع رجالا ونساءً وأولاداً وبناتاً...

إذا أردت أن تعرف هل أنت صعب الارضاء أولا أجب عن هذا الاستقصاء

### أولا : إختبار معرفة الذات

هل أنت مثل الآخرين؟! وما هو الفرق بينك وبينهم؟! وهل تشعر بالفريبة؟  
وهل أبت خارج عن المألوف أمامك هذا الإختبار للتعرف على ذاتك ..

١ - هل يمكن أن تبدى احيانا وجبة طعامك بالفاكهة أو الحلوى؟

لا نعم

٢ - هل تقومى بحركات تهريجية لاضحاك الآخرين؟

لا نعم

٣ - هل يحصل أن تبدئى بالركض دونما سبب؟

لا نعم

٤ - أتقومى بأول ثلاثة نشاطات في يومك بالترتيب نفسه؟

لا نعم

٥ - أتضحكى أحياناً دون سبب معروف؟

لا نعم .

٦ - أتحافظى دائماً على مواعيدك؟

لا نعم .

٧ - أفضلى أن تكون ملابسك مختلفة عن ملابس الآخرين؟

لا نعم .

٨ - أتعمدى أحياناً لبس جوربين مختلفي اللون؟

لا نعم .

٩ - أجمعى الأشياء الغريبة؟

لا نعم .

١٠ - هل توجد فى جيبك أو حقيبتك عادة ثلاثة أشياء لا فائدة منها؟

لا نعم .

١١ - أتقومى بحركات مرعبة أو مضحكة أمام المرأة؟

لا نعم .

١٢ - أتضعى دائماً أغراضك فى الأماكن نفسها؟

لا نعم .

### النتيجة :

- إحسبى نقطة واحدة عن كل إجابة «نعم» على أحد الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٣ - ٥ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ .

ثم أحسبى نقطة واحدة أيضاً للجواب «لا» عن الأسئلة

٤ - ٦ - ١٢ .

والآن اجمعى النقاط وقارنها بالتحليلات التالية :

أ - أكثر من ٨ نقاط . أنت غريبة الأطوار فعلا ولا مجال لأن يسأم المحيطون منك، إلا أن ذلك قد يأتى لك بالمتاعب فى العمل أو المنزل أو المدرسة مثلاً.

ب - بين ٤ و ٨ نقاط . أنت تحبين اللهو، لكنك لا تتجاوزين الحدود مطلقاً خوفاً من أن تبدين سخيفة.

ج - أقل من ٤ نقاط : أنت تلتزمين جانب الرصانة والجدية وهو أمر حسن، شرط ألا تبالغي فى جديتك فتتحولين إلى «غُرابة» من نوع آخر!.

## ثانياً : إختبار

### الصحة وطولة العمر

هذا الاختبار لا يحدد سوى تسجيل الارقام ومعرفة متوسط أمل الحياة المتاحة أمامك بواسطة مؤشرات الوراثة ومؤشرات التغذية ومؤشرات العقل والصحة، ولذلك ندعو للإجابة على الأسئلة لتصلى إلى المحصلة المحتملة لعمر أ السنوات التى تنعمى بها فى بقية حياتك .. والمسألة مجرد تبسيط ولكن قدرة الله فوق كل شئ ولكل أجل كتاب .. أجب علي الأسئلة .. وأعرف الكثير:

١ - إذا كان أحد أجدادك قد بلغ سن الثمانين أو أكثر أضف إلى نفسك سنة عن كل واحد منهم، وإذا بلغوا سن السبعين فقط أضف لنفسك ستة أشهر عن كل واحدة منهم.

٢ - إذا كنت إبناً سعيداً لأم أدركت سن الثمانين أضف لنفسك أربع سنوات، وإن بلغ والدك سن التسعين أغنم بسنتين، ولكى يتمتع المرء بهذين الامتيازين المفروض أن يكون قد أدرك مرحلة مهمة من العمر، لأجل ذلك برمج جدول الحسابات المطروحة بالإعتماد على عمر كل متسابق.

٣ - نجد فى رأس القائمة الأزمات القلبية، فإن حصل أن توفى بعض أهلك (الأخ - الأخت - القريب أو الجد) نتيجة أمة قلبية أو بإصابة ما فى القلب والشرايين فاطرح أربع سنوات وعن كل أخ أو أخت توفاهما الله فيما بين سن الخمسين والستين أطرح سنتين.

٤ - إذا ما أصيب الاقارب أنفسهم بامراض السكرى أو قرح المعدة قبل أن يدركوا سن الستين، إطرح ثلاث سنوات وإذا ما أصاب سرطان المعدة عفاكم الله، أحد أقاربك إطرح ثلاث سنوات.

٥ - إذا كنت بكر أبويك تمتع بسنة إضافية، هذا الامتياز مخول اليك بحكم القاعدة أن الابن البر يتمتع عادة بعناية أوفر، وهو الأقدر أيضا على مواجهة صعوبات ضغط الحياة.

٦ - حذار، وتدارك المر من الآن، إذا كنت من مدمنى التدخين وتدخن أكثر من ٤٠ سيجارة فى اليوم فأطرح ١٢ سنة كاملة من عمرك (نعم أثننا عشرة سنة بالتام والكمال) وإذا كنت تدخن من ٢٠ - ٤٠ سيجارة فأطرح سبع سنوات أما إذا كنت تدخن أقل من ٢٠ سيجارة فهذا يكلفك مع ذلك سنين اطرح سنتين.

٧ - إذا كنت تتمتع بنشاط جنسى معتدل، أضف إلى نفسك سنتين.

٨ - إذا كنت متزوجا .. أضف لنفسك سنة أخرى، وإذا كنت رجلا يصبر على العيش وحيدا، إثر طلاق زو فراق فاعدل عن رأيك، وأختر لك شريكة حياة أو أطرح ٩ سنوات كاملة من عمرك .. الأرملة الذى يعيش وحيدا مضطرا إلى طرح ٧ سنوات من عمره، زما إذا كان يعيش بين أفراد أسرته فليطرح ٣ سنوات ونصف السنة فقط.

المرأة الأرملة التى تعيش وحيدة تطرح ٣ سنوات ونصف السنة، أما إذا كانت تعيش فى رعاية أسرته فلن تطرح سوى سنتين أثننتين فقط.

أما المرأة المطلقة أو المفارقة لزوجها، فعليها أن تتخلى عن أربع سنوات.

٩ - المرأة التى تنجب أبناء مضطرة إلى طرح ستة أشهر.

والمرأة التى أنجبت سبعة أطفال، فما فوق، فلتطرح سنة، فقد بينت الدراسات أن الانجاب لمرة واحدة على الأقل يقوى جهاز المناعة، بينما كثرة الولادات المتعاقبة تؤدى لإضعاف هذا الجهاز.

١٠ - إذا كانت تعاني من السمعة المفرطة، أو إذا كنت فيما مضى بيدنيا، فاطرح سنتين .. فكما هو متعارف تضاعف السمعة في تطوير مخاطر أمراض القلب، وضغط الدم، والسكري، والتهاب المفاصل، كما تضاعف مخاطر الأمراض الصدرية، وفضلا عن ذلك، فالأمراض المذكورة تؤدي في الغالب إلى إجراء عمليات جراحية.

١١ - إذا كنت ممن يداومون على إجراء التحاليل الطبية، مرة كل سنة، اصف سنتين.

١٢ - من يشكو من أحوال مرضية مستمرة، فليطرح خمس سنوات، لأن المرض المتصل يوهن الجسم.

١٣ - إن كنت من سكان المدينة، أو إن أقمت فيها مدة تتجاوز نصف حياتك، إ طرح سنة من عمرك، أما أن كنت من سكان القرية أو الريف وقضيت فيه أكبر مرحلة من عمرك، فاضف لنفسك سنة.

١٤ - إذا كنت تنام أكثر من ١٠ ساعات، أو أقل من ٥ ساعات فاطرح سنتين إشتين، من الأجدى، إذا أن تعدل ساعات نومك فيما بين ٧ و ٨ ساعات في اليوم، يمكن أن تكملها بغفوة صغيرة إثر كل أربع ساعات، فالغفوة لا تتجاوز ١٥ دقيقة، لكن يبدو أن نمط الدوام على العمل لا يتيح ذلك على الرغم من جدواها من الناحية البيولوجية، لكنها لا تناسب أرياب العمل وقضاءات الشغل.

١٥ - مدمنو الخمر عليهم أن يطرحوا ٨ سنوات كاملة من أعمارهم.

١٦ - إذا كنت تمارس رياضة الركض أو الدراجة أو السباحة أو المشي أو الرقص، بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، فاغثم ثلاث سنوات.

١٧ - أنت ممن يفضلون الأطباق البسيطة والخضار والفاصل، على الأكلات

الغنية باللحوم، وأنت أيضا ممن يطبقون ذلك الحديث الحكيم «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» .. إذن، اربح سنة مضافة إلى عمرك.

١٨ - إذا من عليك الحظ بصديق حبيب إلى نفسك، تفضى إليه بما يشغلك، فهذا الكبريت الأحمر يضيف سنة أخرى إلى عمرك.

١٩ - إذا كنت صاحب وجهة نظر إيجابية تجاه الحياة، وإنساناً واقعياً، فسوف تكسب ٤ سنوات مضافة.

٢٠ - إذا كان معدل نكائك فوق المتوسط (أى أن تتجاوز محصلة نقاطك فى اختبار الذكاء، ١٠٠ نقطة)، اضع سنتين .. فمن مزايا الذكاء أن يتيح لصاحبه اختيار شغل قليل المخاطر، وإتباع القواعد الصحية فى الحياة.

٢١ - إذا كنت من هواة لعبة الشطرنج، والكلمات المتقاطعة والبريدج، أضف سنتين لأن كل الألعاب الفكرية تطيل العمر.

٢٢ - إذا كنت ممن يتمتعون بمستوى تعليمى لا بأس به وتحصلت على شهادة جامعية .. هنيئاً لك وأغنم سنة مضافة.

٢٣ - إذا كنت صاحب شغل قار، اضع لك سنة ونصف السنة. أنت تعمل كتقنى أو مدير أو فى وظيفة إدارى، أو أنت فلاح، أضف سنة، أما موظفوا وعمال القطاع التجارى، فلا إمتيازات لهم.

إذا لم تكون صاحب اختصاص مهنى محدد، فاخصم ستة أشهر، أما العامل الفلاحى فيغنم ٤ سنوات تقريبا.

٢٤ - إذا كنت ممن يبذلون جهداً عضلياً (خارج الاعمال الفلاحية) أضف سنتين فالعامل القاعد، والموظف الذى لا يبارح مكتبه، يخسر كلاهما سنتين تقريبا. فهل تستطيع حساب عمرك المتوقع؟! إنشك فى ذلك؟!

## ثالثاً : إختبار

## إمكانية التعرض للإصابة بالسرطان

وهو إختبار للنساء فقط ..

هذا الاختبار السريع سيساعدك فى معرفة ما إذا كنت معرضة لسرطان الجلد باحتمالات كبيرة أم لا ، فأختارى الإجابة، ثم إجمعى عدد النقاط :

١ - لون شعرك :

أ - أشقر أو أحمر (٤)

ب - بنى (٣)

ج - أسود (١)

٢ - لون عينيك :

أ - أزرق أو أخضر (٤)

ب - عسلى (٣)

ج - بنى أو أسود (٢)

٣ - عند التعرض مدة ساعة لأشعة شمس الصيف فإن ما يحدث لك هو :

أ - إحتراق جلدك وتقرحه (٤)

ب - إحتراق جلدك ومن ثم اكتساب اللون البرونزى (٣)

ج - اكتساب اللون البرونزى (١)

٤ - يوجد في وجهك :

أ - العديد من بقع الشمس (٥)

ب - بعض بقع الشمس (٣)

ج - لا شيء على الاطلاق (١)

٥ - وظيفتك تكون :



أ - خارج المباني (٤).

ب - داخل المباني وخارجهم (٣٦).

ج - داخل المباني فقط (٢).

- هل لديك أى فرد فى عائلتك مصاب بسرطان الجلد ؟

أ - نعم (٥)

ب - لا (١)

والآن، احسبى عدد نقاطك فإذا كنت نتيجتك ١٥ أو أقل فاحتمال إصابتك  
بسرطان الجلد ضعيفة جداً.

وإذا كانت النتيجة ١٦ إلى ٢٢ من احتمالات إصابتك متوسطة

وإذا كانت النتيجة ٢٣ إلى ٢٥ فإن احتمالات مرضك مرتفعة.

أما إذا كانت النتيجة ٢٦ إلى ٣٠ من الإحتمالات مرتفعة جداً.

وفي هذه الحالة عليك بمراجعة الطبيب فوراً إذا حصلت على النسبة  
المتوسطة أو المرتفعة أو المرتفعة جداً

## رابعاً: اختبار

## مقدرتك على ضيافة الضيوف لديك

هل أنت إنسانة محبوبة ولطيفة و تتمتعين بشعبية كبيرة تخولك الفوز  
بالمكان المميز في قلوب من حولك، أم يحاول معظم هؤلاء تجنب الإقتراب منك  
لأنك لا تتحلين بهذه الطباع ؟اكتشفي في هذا الاختبار من أية فئة أنت، وما إذا  
كنت على تفاهم مع المحيطين بك أم لا :

١ - تم تكليفك بالقيام بمهمة أو وظيفة لا تشعرين بأنك مؤهلة لها . فهل :

أ - تحاولين القيام بها عن طريق الخداع

ب - ترفضين القيام بأى محاولة

٢ / ج - تعترفين بعجزك ولكن تظهرين استعدادك للتعلم ؟

٢ - شعرت أن فاتورتك في المطعم جاءت أكثر من الثمن الحقيقي لطلباتك . فهل :

أ - تطلبين مقابلة المدير ؟

ب - تدفعين من دون الاعتراض ولو بكلمة واحدة ؟

٢ / ج - تطلبين من المسؤول إعادة التدقيق في الفاتورة ؟

٣ - اضطررت الظروف لمقابلة شخص يشكو من علة جسدية .. فهل :

أ - تحاولين تجنب المقابلة .

٢ / ب - تعملين جاهدة للتعامل معه بغاية اللطف ؟

ج - تعاملينه كما تعاملين أي شخص آخر ؟

٤ - قابلت لتوك امرأة لم تجبك منذ اللحظة الأولى .. فهل :

- أ - تحاولين إيجاد موضوع حديث قد يكون مشتركاً بينكما .
- ب - تضعينها في مكانها مباشرة ؟
- ج - تتجنبين التواصل معه كلياً ؟
- ٥ - اشتريت أحدي صديقاتك قطعة ثياب لم تعجبك أبداً، وحين سؤالك عن رأيك بها .. فهل يكون جوابك ؟
- أ - كلا .. أنها لا تعجبني ؟
- ب - أن متأكدة بأنك ستسعين بها وترتاحين لارتدائها .
- ج - تتجنبين إبداء رأيك، وتغيرين الحديث بالدبلوماسية الممكنة؟
- ٦ - بعد قيامك بنزهة في البر أو الحديقة وتناول هناك مع صديقاتك تكتشفين أنه لا يوجد أي مكان خاص لوضع النفايات .. فهل؟
- أ - تأخذين النفايات معك إلى المنزل؟
- ب - تخبئين النفايات في مكان ما في الحديقة؟
- ج - تتركين النفايات في مكانها كدرس لوضع برميل للنفايات؟
- ٧ - حين مقابلتك لأشخاص لون بشرتهم يختلف عن بشرتك أو من مستوى إجتماعي أقل من مستواك .. فهل :
- أ - ينتابك إحساس داخلي بعدم الراحة أو الخوف.
- ب - تعتبرين أنهم لا يختلفون عنك؟
- ج - تشعرين أنك أفضل منهم نتيجة للفروقات أو لإختلاف نمط الحياة.
- ٨ - إذا كنت واقفة في الطابور في متجر ما للدفع، ومن تقف خلفك علي عجلة من أمرها، بينما أنت لست مستعجلة .. فهل :

أ - تقومين بإنهاء معاناتك لأنه دورك؟

ب - تطلبين منها أخذ مكانك؟

ج - تطلبين الوقت من أجل إزعاج من يقف وراءك؟

٩ - في حين أن تتعاملين مع أشخاص من دون معرفة سابقة بهم، لكن يقومون بخدمتك سواء في المطعم أو المتجر وغير ذلك .. فهل :

أ - تبتسمين لهم عادة وتقولين أشياء لطيفة؟

ب - تتعاملين معهم بلطف فقط إذا كانوا أثناء خدمتك؟

ج - تبقين غير مبالية لأن وظيفتهم تدعوهم إلى القيام بخدمتك؟

١٠ - تؤمنين بصدق بآئك :

أ - تهتمين بمعظم الناس؟

ب - تجتنبين أن الـبعض لا يحرك في داخلك أى إحساس وإنما يبعث الضجر في نفسك؟

ج - تشعرين بالراحة القصوى فقط مع معارفك؟

١١ - فى المناسبات الإجتماعية حيث الحضور يجمع بين أعمار الأطفال وحتى المسنين .. فهل :

أ - تمضين كل وقتك مع الذين من عمرك فقط؟

ب - تبدين اهتماما خاصا بالكبار فى السن والصغار؟

ج - تتضمنين إلى المجموعة التى تبدو لك أنها بحاجة إلى الإهتمام؟

١٢ - إرسال البطاقات فى أعياد الميلاد والزواج وغيرها .. هل:

- أ - تعتبرين ذلك مضيعة للوقت والمال ولا تقومين بذلك مطلقاً؟  
ب - ترسلين البطاقات فقط للأشخاص الذين لك مصالح معهم.  
ج - حين الحاجة فقط، أى ترسلين البطاقات للذين قاموا معك يمثل هذه المبادرة.

١٣ - حين مقابلة الأشخاص الذين هم أعلى منك مكانة .. هل :

- أ - تشعرين بالحرج أو بعقدة النقص؟  
ب - تجددين نفسك تتفوهين بملاحظات قاسية؟  
ج - تشكرين الله علي ما أنعم عليك به؟  
١٤ - حين يحدثك الناس عن مشكلاتهم .. هل :  
أ - تتمنين لو يتوقفون عن إزعاجك ، نحتفظه ن، بمشكلاتهم بداخلهم؟  
ب - تستمعين بدقة وإهتمام؟  
ج - تقدمين المساعدة فى كيفية إيجاد الحلول له  
توزيع الدرجات على الأجوبة :

- |                |            |            |
|----------------|------------|------------|
| ١ - (أ) نقطتان | (ب) نقطة   | (ج) ٣ نقاط |
| ٢ - (أ) نقطة   | (ب) نقطتان | (ج) ٣ نقاط |
| ٣ - (أ) نقطة   | (ب) نقطتان | (ج) ٣ نقاط |
| ٤ - (أ) ٣ نقاط | (ب) نقطة   | (ج) نقطتان |
| ٥ - (أ) نقطة   | (ب) ٣ نقاط | (ج) نقطتان |

٦ - (أ) ٣ نقاط	(ب) نقطتان	(ج) نقطة
٧ - (أ) نقطة	(ب) ٣ نقاط	(ج) نقطتان
٨ - (أ) نقطتان	(ب) ٣ نقاط	(ج) نقطة
٩ - (أ) ٣ نقاط	(ب) نقطتان	(ج) نقطة
١٠ - (أ) ٣ نقاط	(ب) نقطة	(ج) ٣ نقاط
١١ - (أ) نقطة	(ب) نقطتان	(ج) ٣ نقاط
١٢ - (أ) نقطة	(ب) نقطتان	(ج) ٣ نقاط
١٣ - (أ) نقطتان	(ب) نقطة	(ج) ٣ نقاط
١٤ - (أ) نقطة	(ب) ٣ نقاط	(ج) نقطتان

حساب درجاتك ودلائلها : إذا كنت مجموع النقاط لديك :

من ٣٠ - ٤٢ نقطة : إنه مجموع ممتاز يشير إلى معرفتك الجيدة بنفسك، والإهتمام الحساس بالأشخاص المحيطين بك، مما يعنى تمتعك بشعبية كبيرة.

من ١٥ - ٢٩ نقطة : هذا المجموع لا يؤهلك للفوز بشعبية كبيرة، لكنه ليس سيئاً فى الوقت نفسه، كما أن هذا المجموع عادة يحققه الأشخاص الذين لديهم إحساس بعدم الإستقرار والأمان، الأمر الذى يدفعهم أحياناً إلى العدوانية، أو يضع فى قلوبهم الخوف من الآخرين.

من ١ - ١٤ نقطة : مشكوك فى قدرتك على التعايش مع الناس، وفى الأغلب الأحيان يضطرون إلى تحملك، وعليك الأخذ بعين الإعتبار حاجة كل شخص إلى الإحترام والصدقة وتحقيق طموحاته.

#### ٤ - مجموعة إختبارات قوة الملاحظة

##### والإختبارات الهامة من بين عدة بدائل

وهذه المجموعة من الإختبارات وقوة الملاحظة تؤكد على شئ جوهري وهو قوة الملاحظة ، التأثير والشخصية السوية الهامة.

فهذه المجموعة تكشف عن القدرات الكامنة فى النفس البشرية ورجاحة العقل وقوة التفكير وسلامة المعلومات وسرعة الملاحظة ويديهية التعقل والتدبير ومعرفة مجريات الأمور الفنية والعقلية.

إن هذه المجموعة من الإختبارات وإن كانت مجرد إختبارات شكلية تعبر عن مختلف جوانب الشخصية الإنسانية .. سواء أكانت لطفل أم رجل أم شاب، أم امرأة أو فتاة .. كل الناس فى حاجة إلى لحظة إسترخاء وبعيدا عن التوتر والقلق والإكتئاب، فهذه المجموعة هامة جدا لحياتنا .

فحاول أن تلاحظ بهدوء ..

وحاول أن تختار بثقة ..

وحاول أن تجرب بلا خوف ، فالتجربة نصف النجاح، والإختبار والملاحظة طريقان للنجاح الدائم .. فهيا إلى هذه الجولة من الإختبارات.

### أولا : صياغة الرسائل بطريقة طرف

#### Eye - Bink Encoding العين (سريع)

يمكن للشخص التواصل بعض حاجاته الملحة بواسطة طرف العين. ففتح وإغلاق العين لعدة مرات تعنى طلب محدد .. هناك أمثلة على ذلك .

عدد مرات فتح وغلق العين	المعنى
١	لا
٢	نعم
٣	احتمال
٤	لا أعرف
٥	أنا لا أفهم
٦	أريد

هناك بطاقات تصف إشارات العين وتوضع فى مكان مناسب بحيث يمكن رؤيتها من قبل المريض والمتلقى الذى يتواصل معه. يمكن استبدال حركة العين بإخراج أصوات معينة.



## ثانيا : معرفة : مجموعة رموز بريل :

## Arabic alphabet:

ا alef	ش shin	م mim	ا alef maddah
ب ba	ص ssad	ن nun	ء dammet
ت ta	د dad	ه ha	فا fa
ث tha	ط ta'	و waw	ك kasr
ج jim	ظ dha'	و hamzed (contraction)	tanwin dammet
ح ha	ع ain	لام alef (contraction)	tanwin fa
خ kha	غ ghein	ي ya	tanwin kasr
د dal	ف fa	alef maqsourah (contraction)	alef hamzeh waw (contraction)
ذ thal	ق qaf	ت marboutah	سukun
ر ra	ك kaf	وا hamzeh (contraction)	hamzeh
ز zai	ل lam	alef hamzeh (contraction)	shaddeh
س sin			

Contractions are in use.

## Punctuation:

comma	full stop	open quote & query	underlining
semicolon	exclamation	asterisk	hyphen
colon	brackets	close quote	accent

## ثالثا : أبجدية الاصابع الاشارية العربية :



رابعاً : إشارات الإعتناء بالنفس :

مع السلامة	٧	١
نعم، أحب ذلك، جيد	٨	أريد الذهاب للمرحاض
لا، لا أحب ذلك، لا أريد أي من ذلك	٩	أريد أن أفض
أنا جوعان	١٠	أريد شرب الماء
أقطع	١١	أريد الذهاب للسريز
أنا أفسدناظر	١٢	مرحباً
٦	٥	٤
٣	٢	١
١٢	١١	١٠
٩	٨	٧
٦	٥	٤
٣	٢	١

خامساً : الكلام بواسطة اليد : هل تعرف معناه ؟

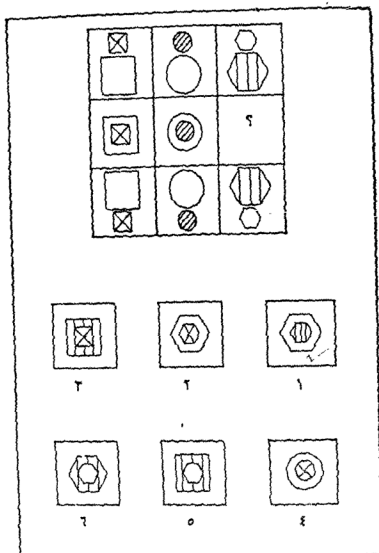
الكلام بواسطة اليد : إن لغة الإشارة تعتبر كطعام يتكلم بنفسه. تستخدم هذه الطريقة بواسطة التاشير بالقلم أو الأصبع على الحرف أو الشكل من أجل استمرارية التواصل بين المريض وعديفه وقد تعزز هذه الطريقة بواسطة إملاء الأحرف وتستخدم مع المريض العير قادر على إخراج الأصوات الكلامية.

١. لا	٦. أما أشعر بالرد	١١. أريد سماع الأخبار، الرسائل	١٦. أريد أن أتلقى بالراديو
٢. نعم	٧. أنا أشعر بالدفء	١٢. أريد لعب الكونشينة، التركيب	١٧. أريد الطبيب، الممرض، زوجه
٣. أنا لفهمت	٨. أريد النبول	١٣. أريد قراءة كتاب، حراسه، محلات	١٨. أريد النظارة
٤. أعد ما قلته، لعلته	٩. أريد الذهاب للسريع	١٤. أريد دفتر الشيكات، أوراق العمل	١٩. أشعر بالعطش
٥. حسناً	١٠. أريد التدخير	١٥. أريد الجلوس	٢٠. أشعر بالغوع

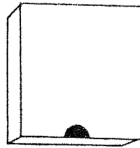
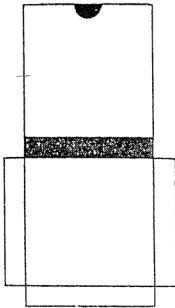
٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع ف ق  
ك ل م ن ه و ي

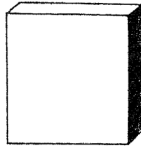
ادسا : ما هو الشكل الناقص ؟



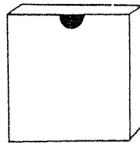
سابعاً : ماذا لو تم طي الشكل : هل يصبح أ أو ب أو ج أو د ؟



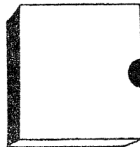
هـ



ب



ج

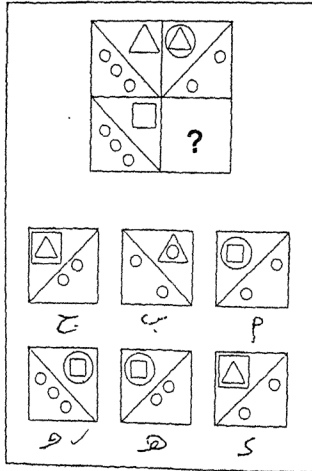


د

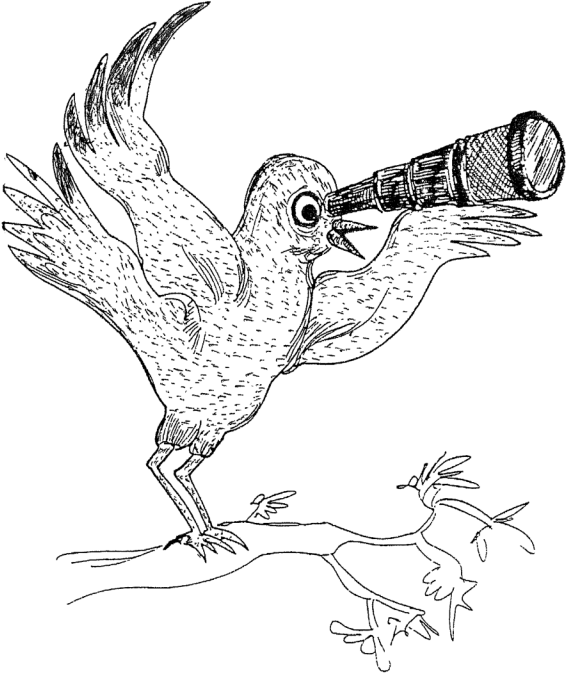
١: للتلوين : أمامك منظر إسلامي لبعض المآذن فهل تستطيع تلوينها بالوان مناسبة .



تاسعا : ما هو الشكل الناقص على ضوء العلاقة بين الأشياء ؟

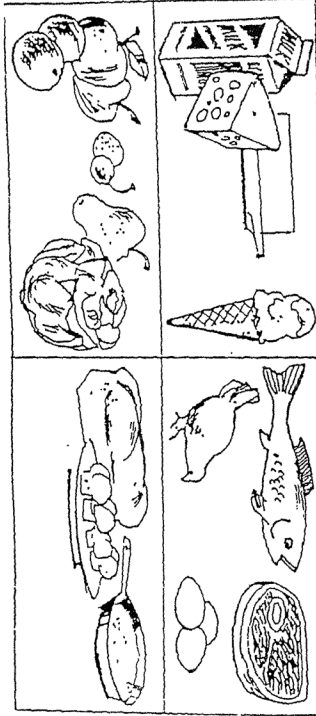


عاشراً : لون وفكر .. واكتب أحسن تعليق ؟

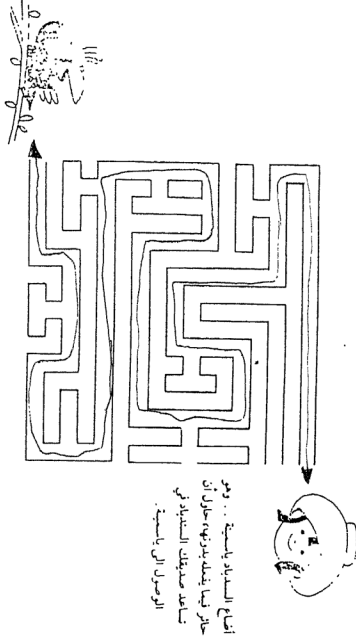




تابع عاشراً : لون وفكر .. واكتب أحسن تعليق ؟



## حادى عشر : المتاهة :



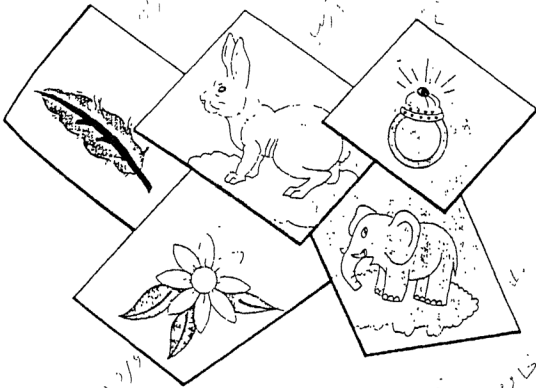
ثاني عشر : اكتب تالياً أسماء هذه الأشكال



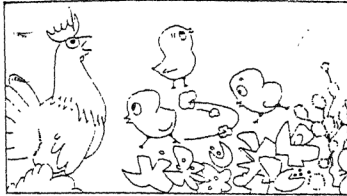
كلب
بجلى
أرنب
حمامة
دودة

اكتب تالياً أسماء هذه الأشكال

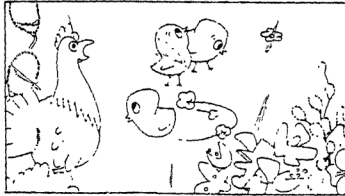
ثالث عشر : ما هي أسماء هذه الأشكال ؟ عندما تعرفها رتب الاحرف الأولى منها  
لتحتل على اسم حيوان أليف ما هو ؟



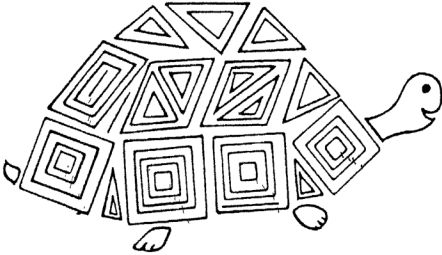
رابع عشر : لاحظ المهرق :



إذا كنت دقيق الملاحظة سوف تتمكن بسهولة من التوصل إلى معرفة الاختلافات الستة الموجودة بين هذين المنقرضين .

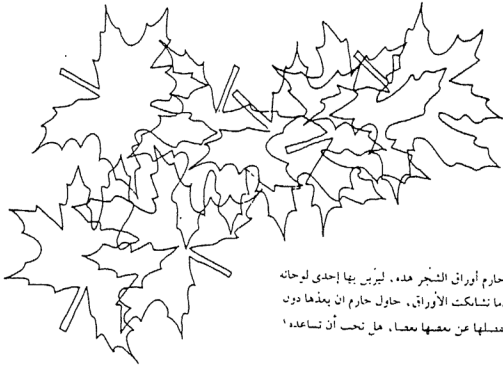


خامس عشر : كم مربعاً وكم معيناً مثلثاً في هذا الشكل ؟



كم مربعاً وكم معيناً وكم مثلثاً في هذا الشكل ؟

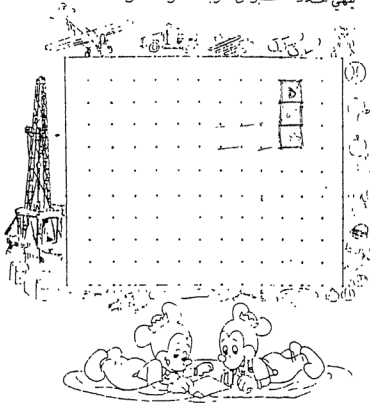
سادس عشر : فكر :



جمع حارم أوراق الشجر هذه . ليبرين بها إحدى لوحاته  
وعندما تشابكت الأوراق ، حاول حارم أن يمزجها دون  
أن يفسدها عن بعضها بعضا . هل نحب أن نساعد ؟

## سابع عشر :

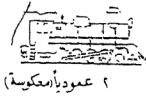
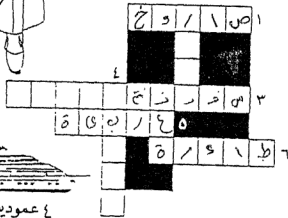
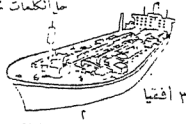
في هذه اللعبة يقوم كل شخص من اللاعبين، بالناوب، بوصل نقطتين  
ليكون مستقيماً، وأول شخص يكمل مربعاً يضع اسمه فيه، واللاعب الذي  
يملأ عدداً أكبر من المربعات هو الفائز .





ثامن عشر :

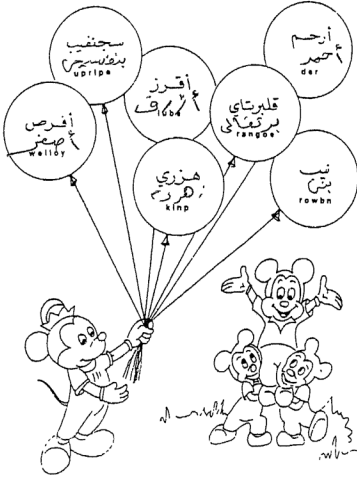
حالات الكلمات لتقاطعة بعد مشاهدة صورها



تتعتمد وسائل النقل جميعها على منتجات البترول .

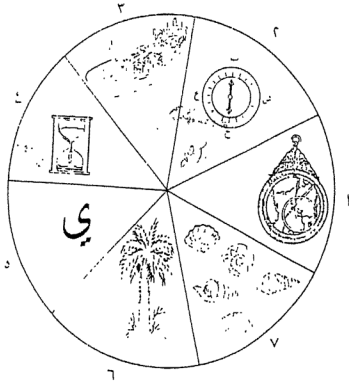
تاسع عشر :

رُتِّبْ حُرُوفَ الكَلِمَاتِ المَبْعُوثَةِ لِكَيْ تَصْبِحَ الوَاقِعُ لَوْنِ الشَّكْلِ .



عشرون :

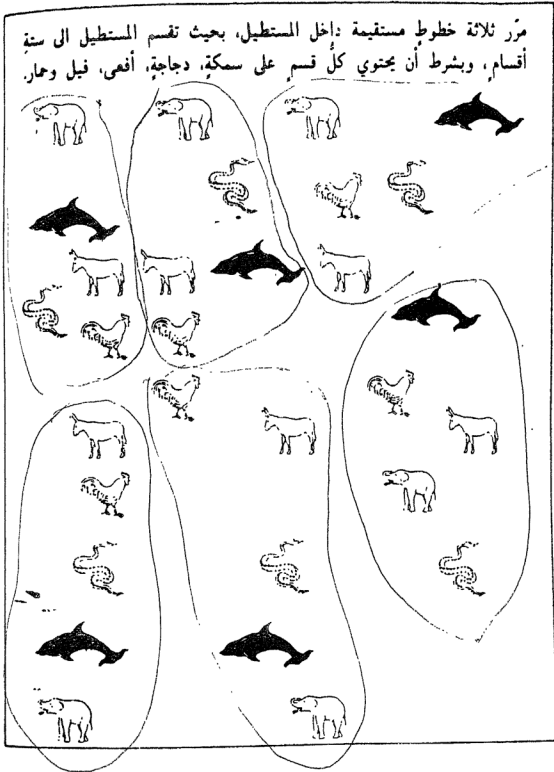
خذ الحرف الأول من اسم كل صورة مرسومة في الدائرة،  
ثم رتب الحروف بحيث تحصل على اسم طبيب عربي  
مسلم ألف كتاب " القانون في الطب "



رتب الحروف هنا :

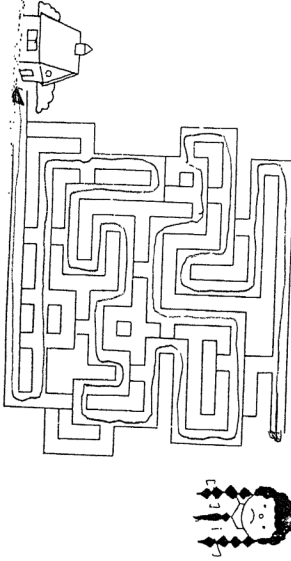
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

واحد وعشرون : دنيا التفكير :



٧٨٨ وعشرون :

بافعة : حاول أن تصل بين الفتاة زينب وكوخها من أى طريق تصل ؟



الرابع والعشرون :

الدوامة : ضع حروف معانى الكلمات مكانها

الدوامة ...

٨. ١ = احدى القارات  
١٢. ٨ = رقص.  
١٨. ١٢ = صبار  
وحواجز  
٢٢. ١٨ = دولة عربية  
٢٥. ٢٢ = من الاممار.  
٢٢. ٢٥ = مدينة  
برازيلية.  
٢٥. ٢٢ = مطربة  
عربية  
٢٨. ٢٥ = اعتاد على  
الشيء.  
٢٢. ٢٨ = عملة عربية.  
٤٥. ٤٢ = من الفصول  
٤٩. ٤٥ = مدوع  
٤٩. ٥٢ = اكبال.  
٥٢. ٥٢ = جرس.

## من هو؟

من اصحاب رسول الله (ﷺ) / كان من اجمل  
واغنى شباب مكة في الجاهلية / اسلم مع  
الأوائل ورفض طلب والدته وتهديدها بالعودة  
عن الاسلام / بعثه الرسول إلى المدينة ليعلّم  
اهلها مبادئ الدين الإسلامي. هاجر إلى  
الحبشة / وسقط شهيداً يوم معركة أحد.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

١- الحروف ١٠+٣+٩+٧= كلمة تمثل احد  
الفصول الاربعة

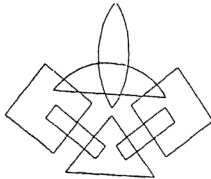
٢- الحروف ١+٢+١٠= بلد عربي

٣- الحروف ٢+٤+١٠= قوة واحتمال الشدائد

٤- الحروف ٦+٨+١٠= حيوان مفترس

٥- الحروف ٦+٥+٧= يؤخذ منه الماء

بخط واحد ..



ارسم هذه الصورة بخط واحد  
دون أن ترفع القلم عن الورقة



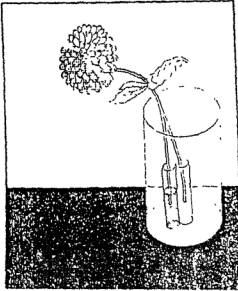
## العلم نور

الأنبوبين داخل الكأس. أحضر الوردة البيضاء،  
استعين بالسكين، واقسم ساق الوردة الى قسمين  
كما في الصورة. أدخل ساق الوردة بقسمة الى  
داخل الأنبوبين المملوئين بماء الحبر، واتركها مدة  
ثلاث ساعات تقريباً.  
ما هو لون الوردة الآن ؟ سجل كل ملاحظتك  
في دفترك.  
التجربة.

نحن علماء صغار،

نجري التجارب ثم

نستنتج العبر

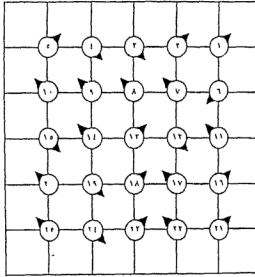


الواد المطلوبة : كأس زجاجية، وردة بيضاء،  
أنبوب زجاجيان صغيران، حبر أزرق اللون  
وحبر أحمر اللون.

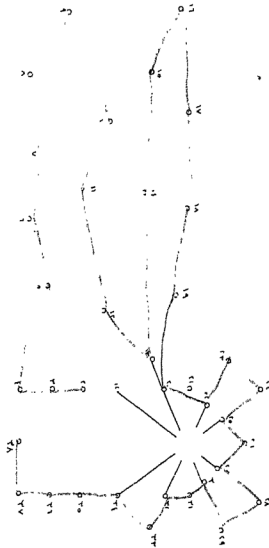
بلا كلاً من الأنبوبين الصغيرين بالماء، أجف  
للأنبوب الأول، بضع نقاط من الحبر الأزرق،  
والأنبوب الثاني بضع نقاط من الحبر الأحمر. ضع

## الدوائر المتقاطعة

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ١٤. رجائي. | ١. غزال         |
| ١٥. بقدعا. | ٢. تقترب        |
| ١٦. فر     | ٣. ثور قبح      |
| ١٧. رفا.   | ٤. مريض         |
| ١٨. مائع.  | ٥. بياس         |
| ١٩. ألعني. | ٦. حبس          |
| ٢٠. سماعة. | ٧. أسفا.        |
| ٢١. طرقات. | ٨. حدة الجمل    |
| ٢٢. الشبي. | ٩. وزعا.        |
| ٢٣. أعيش.  | ١٠. حدال        |
| ٢٤. يجمع.  | ١١. مسان.       |
| ٢٥. تسمى.  | ١٢. لنان تشكلي. |
|            | ١٣. أحبيبي.     |

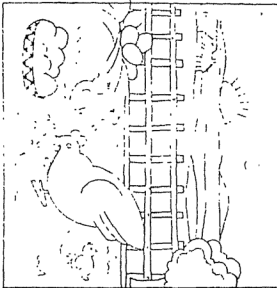
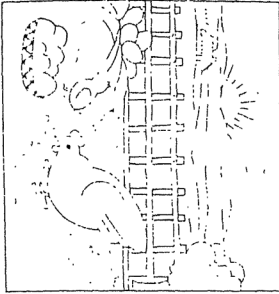


التاسع والعشرون : صل هذه الأرقام بالترتيب لتحصل على لوحة جميلة :



صل هذه الأرقام بالترتيب ، لتحصل على لوحة جميلة

الثلاثون : دنيا التفكير -- بين هاتين الرسمتين خمسة فروق ، ما هي ؟



### أما بعد

فكانت هذه سياحه سريعة مع الفكر والعقل والذكاء والفطنة والعبقرية والإبتكار، وكانت هذه جولة علمية سريعة كيفية العمل على إثراء وتنشئة عقول ومواهب وهوايات وحياة وشخصية الجميع.

كانت هذه الدراسة تبصر بنا في مفهوم الذكاء والشخصية وعوامل الجِد والاجتهاد ولتصل بنا إلى أسباب الاختراع والابتكار بواسطة العقل الحبار الذى منحه للإنسان الله القوى العزيز المختار لنفكر به ونعقل بواسطة أمورنا ونزداد به زينة وحيوية وعلمًا وفكرًا وذكاءً ودهاءً في هذه الحياة الدنيا التى نحياها ونعمرها منذ آدم عليه السلام وحتى قيام الساعة.

ولعلنا نستطيع أن نقول في هذه الخاتمة السريعة ما يلي :

- أن الذكاء والشخصية عملية مكتسبة وإن كانت لها عوامل وراثية ولكن ليست للوراثة تأثير كبير على القدرات العقلية للإنسان.
- إن الاختراع والابتكار والعبقرية والاكتشاف، ما هى إلا وجه من وجوه الذكاء، ونتيجة مباشرة له، فلولاء الذكاء ما كانت هذه الأشياء.
- أن هناك وسائط متعددة، تُسهم في تنمية الذكاء والشخصية وهى أدوات تقوم ببث المناشط المختلفة لتنمية العقل والتفكير لدى أطفالنا.
- أن جميع الوسائط ، من الأسرة، والتعليم، والأعلام، وجماعات الرفاق ولور العبادة، وغيرها، ما هى إلا وسائط متكاملة، وتُساهم جميعاً فى تنشئة أطفالنا التنشئة المتكاملة السليمة الصحيحة الواجبة، وبالتالي تسهم في تنمية الذكاء والشخصية.

- هناك العديد من المناشط، التي تسهم فى تنمية الذكاء والشخصية، وهذه المناشط متكاملة فى الهدف والأسلوب والوسيلة، وكلها تهدف إلى تنمية ذكاء الأطفال بطريقة أو بأخرى.

- أن الذكاء للطفل لا يمكن قياسه بطريقة مباشرة، وإنما عن طريق المعيشة التامة والملاحظة الدقيقة للطفل، وعن طريق الاختبارات المباشرة وغير المباشرة، والتي تعد خصيصاً لقياس ذكاء الطفل، والاختبارات ذاتها، ما هى إلا عملية قياس التحصيل الفكرى فقط، وهو ما يحاول قياس المعلومات، ويجب أن يمتد لقياس المهارات والقدرات والاحساسات الذهنية والفكرية، وسرعة الفطنة والملاحظة، وهذه كلها لا يتم إختبارها، وبالتالي قياسها، إلا بالمعيشة.

- إن مقاييس وإختبارات الذكاء إلى وضعها بعض العلماء التربويين والنفسيين، ليست سوى محاولات علمية لقياس بعض مؤشرات الذكاء، وهى ليست صالحة لتعميم فى كل البيئات وفى كل المجتمعات وعلى كل الأعمال وفى كل الأزمنة، فهى وضعت لحالات محددة فى بلد محدد فى زمن محدد وتحت ظروف معينة، ويمكن تكييف وتطوير هذه المحاولات وطرق القياس والاختبارات لتناسب وبيئتنا العربية والاسلامية ولتناسب الزمان والمكان الذى يعيش فيه أطفال أمتنا العربية والإسلامية.

- إن نتائج قياس واختبارات الذكاء ليست قاطعة، حتى على الحالات التى وضعت لقياسها، وفى نفس الظروف والبيئة والزمن، ولكنها تخضع وتأثر بعوامل اجتماعية وبيئية وزمانية ومكانية ونفسية، للطفل، لحظة قيامه بأداء الاختبار والإجابة على أسئلته، ولذلك، فإن إجراء قياسات معدلات الذكاء تتطلب مهارة خاصة من الباحث حتى تحصل على نتائج أقرب إلى الدقة.

- أننا مسؤولين جميعاً عن تنمية ذكاء أطفالنا، وعلينا جميعاً، كآباء

ومعلمين ورجال إعلام وتربية، أن نتكاتف، من أجل خلق أجيال من الأنكباء، كل فى موقعه، ومن منطلق مسؤولياته، لأن مستقبل الأمم مرهون، بعد قدرة الله سبحانه وتعالى، بهؤلاء الأطفال، والأمة التى يكثر أنكيأؤها يعلو شأنها ويرتفع قدرها وتكثر إكتشافاتها واختراعاتها وأبحاثها وأبداعاتها وتقدمها العلمى والثقافى والأدبى والفنى، ويرتفع مقامها وتزيد قوتها بين شعوب وأمم الأرض.

- أن الاختبارات التى ذُكرت فى هذا الكتاب نتيجة جهد علماء العرب من النفسين والتربويين وهو جهد مشكور، نشكرهم عليه لأنه يساهم فى معرفة ذاتنا ومعرفة أنفسنا حق المعرفة...

- أن نتائج الاختبارات المذكورة فى هذا الكتاب لا تعدو كونها محاولة إكتشاف الجوانب السلبية والإيجابية فى أنفسنا لنحاول تقويم حياتنا وأنفسنا وشخصياتنا وذكائنا وذكاء أولادنا.

- الاختبارات العديدة المذكورة تحقق الغرض منها من إكتشاف بعض الجوانب التى نجهلها عن أنفسنا وذاتنا وحياتنا. وتهدف إلى تعميق البعد الاجتماعى والنفسى فى حياتنا وتدعيم العلاقات الاجتماعية فى بيئتنا العربية.

ونتمنى أن تكون هذه الدراسة السريعة، مجرد صيحة، لابد وأن تتبعها صيحات، ومجرد بداية، تعقبها بحوث ودراسات، تحدد التطبيقات والأجراءات فى ضوء الأهداف والمتطلبات والأولويات الخاصة بأممتنا العربية والإسلامية.

ونأمل أن تتحقق هذه الدراسة النظرية أهدافها المرجوة منها من إثارة الإهتمام بهذا المجال الحيوى لأطفالنا ول مستقبلنا، وتكون بمثابة نقطة إنطلاق لتحقيق ما نصبو إليه جميعا من بناء حاضرنا ومستقبلنا ...

والله الموفق والمستعان ...

ولله الحمد من قبل ومن بعد ...

الباحث

٢٣- د/ ضياء الأزهري، القيم فى العملية التربوية، القاهرة، مؤسسة الخليج، ١٩٨٤م.

٢٤- عبد الله ناصح علوان، تربية الأولاد فى الإسلام، القاهرة، دار السلام، ط ١٧، ١٩٩٠م، ١٤١٠هـ، ج ١، ٢.

٢٥- د/ عزت حجازى، الشباب العربى والمشكلات التى يواجهها، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، عدد يونيو ١٩٨٧م.

٢٦- د/ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢م، ط ٣.

٢٧- عبد الرحمن النحلوى، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة، بيروت، المكتب الإسلامى، ط ٢، ١٤٠٥هـ/ ١٩٨٥م.

٢٨- فاروق عبد الحميد اللقانى، تثقيف الطفل : فلسفته وأهدافه ومصادره ووسائله، الاسكندرية، منشأة المعارف، بدون تاريخ.

٢٩- فايز مراد مينا، مناهج التعليم العام، القاهرة، دار الثقافة، ١٩٨٠

٣٠- فايز يوسف عبد المجيد، التنشئة الاجتماعية للأبناء وعلاقتها ببعض سماتهم الشخصية وأنماطهم الاجتماعية، القاهرة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب جامعة عين شمس، ١٩٨٠م.

٣١- د. فؤاد بهى الدين، الذكاء، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٧٦م.

٣٢- فؤاد إفرام البستانى، منجد الطالب، بيروت، دار الشروق، ١٩٧٥م، ط ٢٣.

٣٣- كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال، القاهرة، هيئة الكتاب، ١٩٨٩م.



## قائمة بالمراجع ومصادر الدراسة

### أولاً : المراجع الإنجليزىة :

- (1) C. Catlin, The Effect of Politics, Upon Trends in Philosophical and, Religious, in. H.P. Lasswell (EDS) the Ethic of the Power, New York Conference of Science, 1962.
- (2) S. C. Almond & Powel, The Comparative Politics, Canda, Little Brown & Comperity, Ltd, 1978.
- (3) John Nichaelis and Others, New Designs for the Elem, School Curriculum, New York, Mc Grow, Hill Book Co., 1977.
- (4) K. Danziger, Reading Inchild Socialization, London, Oxfor Pergamon , 1976.
- (5) K. Langton, Political Socialization, Boston, Little Brown, 1969.
- (6) Lada Aidroua, Child Development and Education, Progress Publishers, Moscow, 1982.
- (7) Lawrence Stenhouse, and Introduction to Curriculum Research. Development, London, Helnman, 1978.
- (8) Mayer Phillip. The Introduction. In, Philip Mayer, Socialization : The Approach From Social Anthropology.

London, 1976, XIII & Richards Audrey, Socialization and Cotemporary Op. Cit.

- (9) Munly Hugh, an Inuestigation into Measurement of Attitudes In Science Education, Faculty of Education, Queen.S Uniuersity, 1983.
- (10) M.I.Lisina, Chaild- Adults, Moscow, Progress Publishers : Press, 1985.
- (11) Sidny Kraus & Dennis Daus , The Effect of Mass Communication on Political Behavior, Pennsylvaina, State University, 3rd Ed, 1980.
- (12) Ualeriya Mukhina , Gowing up Human,'USSR, Progress Publishers Press, 1985.
- (13) Weiner, Myron & Huntingtion (ed) Under Standing Political Development, Boston, Little Browen & Company, 1987.

## ثانياً: الكتب العربية :

- ١ - القرآن الكريم .
- ٢ - كتب الحديث .
- ٣ - ابن خلدون، المقدمة، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، بدون تاريخ .
- ٤ - أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، بدون تاريخ، ط ٣ .
- ٥ - أبو زكريا يحيى بن شرف النووي رياض الصالحين ، تحقيق شعيب الأرنؤوط، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط ٢ ، ١٤١٢ هـ / ١٩٩١ م .
- ٦ - أحمد نجيب، القصة فى أدب الأطفال، القاهرة، جمعية المكتبات المدرسية، سلسلة دراسات فى أدب الطفل، ٣ ، ١٩٨٢ .
- ٧ - أحمد سويلم، أطفالنا فى عيون الشعراء، القاهرة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥ م .
- ٨ - د/ أحمد زكى صالح، علم النفس التربوى، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٢
- ٩ - إسماعيل عبد الفتاح، القيم السياسية المتضمنة فى كتب الأطفال، القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإقتصاد والعلوم السياسية جامعة القاهرة، ١٩٨٧ م .
- ١٠ - إسماعيل عبد الفتاح ، التعليم والتهوية القومية فى مصر ، القاهرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الإقتصاد والعلوم السياسية جامعة القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ١١ - إسماعيل القباني، التربية عن طريق النشاط، القاهرة، النهضة المصرية، ١٩٥٨ م .

- ١٢ - بدر أحمد كريم، دور المذيع في تغيير القيم في المجتمع السعودي، جدة، المؤلف، ١٩٨٧م .
- ١٣ - برنار فواز، نمو الذكاء عند الأطفال، ترجمة د/ منيرة العصرة، القاهرة، النهضة المصرية، ١٩٧٦م .
- ١٤ - بهيجة صدقي رشيد، أغاني وألعاب شعبية للأطفال، القاهرة، عالم الكتب، ط ١١، ١٩٦٧م .
- ١٥ - جان بياجيه، التطور العقلي لدى الطفل، ترجمة سمير على، بندا، دار ثقافة الطفل، سلسلة دراسات، ط ١، ١٩٨٦م .
- ١٦ - جمال أبورية، ثقافة الطفل العربي، القاهرة، دار المعارف، بدون تاريخ .
- ١٧ - د/ حسن شحاته، النشاط المدرسي، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٩٠م، ط ١ .
- ١٨ - د/ حسن شحاته، ثقافة الطفل العربي، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية، ١٩٩١م، ط ١ .
- ١٩ - د/ حسن صعب، تحديث العقل العربي، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٦٩م .
- ٢٠ - حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية، القاهرة، دار المعارف، ١٩٧٧م .
- ٢١ - حسن على حمودة، فن الزخرفة، القاهرة، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والوسائل التعليمية، وزارة التربية، ١٩٨٨، ط ١٣ .
- ٢٢ - سيد أحمد عثمان، دراسة في الطفولة ونمو الإنسان، القاهرة، مكتبة الأنجلو، ١٩٨٦م .

٢٣ - د/ ضياء الزهرى، القيم فى العملية التربوية ، القاهرة ، مؤسسة الخليج ، ١٩٨٤م.

٢٤ - عبد الله ناصح علوان . تربية الأولاد فى الإسلام ، القاهرة ، دار السلام ، ط١٧ ، ١٩٩٠م ، ١٤١٠م هـ ، ج ١ ، ٢ .

٢٥ - د/ عزت حجازى ، الشباب العربى والمشكلات التى يواجهها ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، عدد يونيو ١٩٨٧م .

٢٦ - د/ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٢م ، ط٣ .

٢٧ - عبد الرحمن النحلاوى ، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة ، بيروت، المكتب الإسلامى، ط٢ ، ١٤٠٥ هـ / ١٩٨٥م .

٢٨ - فاروق عبد الحميد اللقانى ، تثقيف الطفل : فلسفته وأهدافه ومصادره ووسائله ، الإسكندرية ، منش

٢٩ - فايز مراد مينا ، مناهج التعا

٣٠ - فايز يوسف عبد المجيد ،

مبهماتهم الشخصية وأنساء

منشورة كلية الآداب جامعه

٣١ - د/ فؤاد بهى الدين ، الذكاء

٣٢ - فؤاد إفرام البستانى ، مذ

ط٢٣ .

٣٣ - كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال، القاهرة، هيبه الكتاب، ١٩٨٩م .

- ٣٤ - كتاب عام الطفل ، القاهرة ، المجلس الأعلى للطفولة وهيئة الاستعلامات ، عام ١٩٧٩م .
- ٣٥ - كتاب الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨١م .
- ٣٦ - كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول لغة الكتابة للأطفال، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨١ م .
- ٣٧ - كتاب حلقة الثقافة العلمية في كتب الأطفال ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٥ م .
- ٣٨ - كتاب الحلقة الإقليمية عن كتب الأطفال ومجالاتهم في الدول المتقدمة ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٥ م .
- ٣٩ - كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٦ م .
- ٤٠ - كتاب الحلقة الدراسية القيم التربوية في ثقافة الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٧ م .
- ٤١ - كتاب الندوة الدولية لكتاب الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٧ م .
- ٤٢ - كليلر فهميم ، المدرسة والأسرة والصحة النفسية لأبنائنا ، القاهرة ، كتاب الهلال ، ١٩٨٥ م .
- ٤٣ - محمد حامد أبو الخير ، مسرح الطفل، القاهرة، هيئة الكتاب ، ١٩٨٨ م .
- ٤٤ - د/ محمد عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٧٩ م .
- ٤٥ - د/ محمد عقله ، تربية الأولاد في الإسلام ، الأردن ، مكتبة الرسالة الحديثة ، ط١ ، ١٩٩٠ م .

- ٤٦ - د/ محمد عماد الدين إسماعيل ، الأطفال مرآة المجتمع ، الكويت سلسلة عالم المعرفة ، عدد رقم ٩٩ ، مارس ١٩٨٦م .
- ٤٧ - د/ محمود عبد الحليم منسى ، الابتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية والمستوى الإجتماعى ، جدة ، مركز النشر العلمى بجامعة الملك عبد العزيز ، ١٤٠٧ هـ / ١٩٨٦م .
- ٤٨ - د/ محمود عبد الحليم منسى ، الدافعية والابتكار لدى الأطفال، جدة، مركز النشر العلمى بجامعة الملك عبد العزيز، ١٤٠٨هـ/ ١٩٨٧م
- ٤٩- محمود فؤاد عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، بيروت، مؤسسة جمال للنشر، بدون تاريخ.
- ٥٠- الموسوعة المصورة للشباب، ترجمة د/ محمد أمين سليمان و د/ فؤاد باشا، القاهرة، مركز الأهرام للنشر، ١٩٨٦م، ط١.
- ٥١- نئيلى راشد، مسيرة ثقافة الطفل العربى، القاهرة، المجلس العربى للطفولة والتنمية، ط١، ١٩٨٨م.
- ٥٢- د/ نورى جعفر، آراء حديثة في تفسير نمو الطفل وتربيته، بغداد، دار ثقافة الأطفال، سلسلة دراسات، ط١ ، ١٩٨٧.
- ٥٣- د/ نورى جعفر، أدب قصص الخيال العلمى وعالم الأطفال، بغداد، دار ثقافة الأطفال، ١٩٨٧م.
- ٥٤- وليام كلارك تراو، عملية التعلم، ترجمة سعاد محمد، القاهرة، هيئة الكتاب، ١٩٧٦م.
- ٥٥- ياسين الكردى، مقاييس الذكاء وأهميتها فى عملية التقويم والقياس، بغداد، دار الشؤون الثقافية والعامة، الموسوعة الصغيرة، ١٨٠، ١٩٨٦م.
- ٥٧- أعداد مختلفة من مجلات : كل الاسرة - زهرة الخليج - الشباب وعلوم المستقبل - مجلة الشروق

### ثالثاً : المقالات والدراسات المنشورة :

- ١- إبراهيم شعراوي ، الطفل وموسيقى الشعر، الحلقة الدراسية: الشعر للأطفال.
- ٢- د/ إحسان فهمي، شعر الأطفال وعلم النفس، الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال.
- ٣- أحمد بهجت، الكتابة الدينية للأطفال، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ٤- أحمد شوقي، المسرح المدرسى والمسرحية الدينية، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.
- ٥- د/ أحمد عبد القادر عبد الباسط، حول العلاقة الوظيفية بين التنشئة السياسية والتربية من خلال منظور التنمية الشاملة، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، عدد ٤، السنة السادسة، ديسمبر ١٩٧٨.
- ٦- إسماعيل عبد الفتاح، نمط التنشئة الإسلامية، السعودية، الخفجي، مجلة الخفجي، العدد الثامن، السنة التاسعة عشرة، نوفمبر ١٩٨٩م.
- ٧- الشربيني السيد الشربيني، الخط العربى فن وتاريخ وعلم وتراث، الرياض، مجلة كلية الملك عبد العزيز الحربية، العدد ٣٣، ذو الحجة ١٤١٣هـ، يونيو ١٩٩٣م.
- ٨- إيهاب الأزهرى، حق الأطفال فى الذكاء، القاهرة، كتاب الحلقة الدراسية عن كتب الأطفال ومجالاتهم فى الدول المتقدمة.
- ٩- جمال أبورية، المسرحية التلفزيونية للأطفال، القاهرة، الحلقة الدراسية الإقليمية حول مسرح الطفل.
- ١٠- حسن عبد الشافى، مكتبة المدرسة الابتدائية ودورها فى تنمية مهارات وقدرات الأطفال القرائية، القاهرة، كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية عن مكتبات الأطفال.



- ١١- د/ سامية رزق، التكامل بين كتاب الطفل ووسائل الإعلام، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ١٢- د/ مسعد عويس، دراسة حول دور مسرح الطفل في التربية المتكاملة للنشء، الحلقة الدراسية : مسرح الطفل.
- ١٣- د/ مسعد، سيد عويس، كتب التربية البدنية للأطفال في الدول المتقدمة، دراسة استطلاعية، الحلقة الدراسية عن كتب الأطفال ومجلاتهم.
- ١٤- سوزان مبارك، كلمة افتتاح الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ١٥- شوقي جلال، غرس التفكير العلمي لدى الأطفال، حلقة الثقافة العلمية في كتب الأطفال.
- ١٦- د/ عايد طه ناصف، الزاد الثقافى والإعلامى الأمتل للطفل، الندوة الدولية.
- ١٧- عبد التواب يوسف، تبسيط العلم، الحلقة الدراسية الثقافة العلمية للأطفال.
- ١٨- عبد التواب يوسف ، المكتبات العامة، الحلقة الدراسية حول مكتبات الاطفال.
- ١٩- عبد التواب يوسف، تجربتى مع الأطفال، الحلقة الدراسية حول لغة الكتابة للأطفال.
- ٢٠- عبد التواب يوسف، الإذاعة المسموعة المرئية تُحفز الطفل على القراءة، الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال.
- ٢١- عواطف إبراهيم محمد، العلوم لسن ما قبل المدرسة، كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية عن كتب الأطفال.
- ٢٢- فهيمة علي الشايب، مكتبات الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال.

- ٢٣- د/ فيوليت فؤاد إبراهيم، دور التنشئة الاجتماعية في ثقافة الطفل ونموه الخلقى، القاهرة، سلسلة ثقافة الطفل، العدد ١، عام ١٩٨٦م. المركز القومي لثقافة الطفل.
- ٢٤- كامليا عبد الفتاح، القراءة ضرورة سيكولوجية، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ٢٥- كمال المنوفى، التنشئة السياسية في الفقه السياسى المعاصر، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، خريف ١٩٧٨.
- ٢٦- محمد تميم النجار، الديكور والمناظر لمسرحيات الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.
- ٢٧- الدكتور محمد فتحى عبد الهادى، مكتبات الأطفال، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ٢٨- محمد محمود رضوان، اللغة في شعر الأطفال، الحلقة الدراسية، الشعر للأطفال.
- ٢٩- مدحت كاظم، تنمية سلوك الطفل عن طريق القصص، الحلقة الدراسية الإقليمية القيم التربوية، ود. مدحت ابو النصر: مجل الشروق: الامارات: اعداد مختلفة.
- ٣٠- د/ مرسى سعد الدين، ثقافة الطفل ووسائل إعلامه، مؤتمر ثقافة الطفل فى وسائل الإعلام، القاهرة، جامعة عين سمش. مركز دراسات الطفولة، ١٩٨٤.
- ٣١- د/ مصرى عبد الحميد حنورة، الرفيق الخيالى وبتلقائية الأداء التمثيلى عند الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.
- ٣٢- مصطفى المسلمانى، التشريع وحماية القيم التربوية فى ثقافة الطفل، كتاب الحلقة الدراسية القيم التربوية فى ثقافة الطفل.







Библотека Александра

1911



0325224